

メ ニ ュ ー

12月16日(木) ~ 12月22日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月16日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菜公【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 中華風卵焼き ポトフ ポテたらこマヨネーズあえ うめびしお	ごはん 牛肉のトマトソース煮 切干大根の煮物 胡瓜の甘酢和え 甘夏缶【梅ゼリー】
	エネルギー: 516 蛋白質: 17 脂質: 11 塩分相当量:3	エネルギー: 609 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量:3	エネルギー: 577 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量:2
12月17日(金)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【キャベツ煮物】 しその実わかめ 【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	瓦そば いなり寿司 大根サラダ ミルクゼリー 	ごはん 鮭の塩焼 南瓜のクリーム煮 白菜の磯辺和え 甘口たらこ【ごはんソース】
	エネルギー: 530 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量:4	エネルギー: 612 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量:3	エネルギー: 537 蛋白質: 30 脂質: 9 塩分相当量:3
12月18日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 昆布ちりめん【卵ロール】 牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め リヨネーズポテト【ポトフ】 シーザーサラダ マンゴーゼリー	ごはん 鮭のピカタ 白菜の中華炒め ブロッコリーのピーナツ和え 金時豆【和風プリン】
	エネルギー: 509 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量:3	エネルギー: 625 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量:1	エネルギー: 547 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量:2
12月19日(日) 	胚芽ロール 中華スープ オムレツ はちみつレモンゼリー コーヒー牛乳	ごはん 鯖の朝鮮焼 茄子の炒め煮 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 ふりかけ【ごはんソース】	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 小松菜の煮びたし 胡瓜のおかか和え うめびしお 
	エネルギー: 527 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量:3	エネルギー: 564 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量:3	エネルギー: 562 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量:3
12月20日(月) 	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚のごま焼【たの照焼】 清汁 ポテトサラダ ババロア	ごはん ふくさ焼き 大根の炒め煮 海草サラダ【キャベツサラダ】 たいみそ
	エネルギー: 511 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量:3	エネルギー: 632 蛋白質: 25 脂質: 18 塩分相当量:3	エネルギー: 558 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量:3
12月21日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん ダルマダイのゆかり焼 ワンタンスープ キャベツサラダ りんご【りんごゼリー】	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ほうれん草のソテー 胡瓜の和え物 福神漬【ふりかけ・ごはんソース】
	エネルギー: 510 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量:3	エネルギー: 598 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量:3	エネルギー: 585 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量:3
12月22日(水) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 しば漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ 野菜スープ 胡瓜のナムル ヨーグルト 	ごはん 赤魚の昆布煮 カリフラワーの華風煮 マカロニサラダ めかぶ佃煮 
	エネルギー: 489 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量:3	エネルギー: 600 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量:3	エネルギー: 588 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量:2

* 【 】内は、軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。