

メ ニ ュ ー

12月23日(木) ~ 12月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月23日(木)	ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 しその実漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 焼肉 ごぼうの煮物【さつま芋の煮物】 しらすのおろし和え キウイ【パインゼリー】	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 野菜炒め 卵豆腐 わかめの磯漬 【甘夏缶・みかんゼリー】
	エネルギー: 491 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 640 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 2
12月24日(金) クリスマスイブ	ごはん 味噌汁 なすの煮物 のり佃 牛乳	エビピラフ ローストチキン ミネストローネ キャベツサラダ いちごケーキ【チョコムース】	ごはん ぶりの照焼 うの花炒り【小松菜の煮物】 白菜のゆかり和え しそわかめ【たくあんペースト】
	エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 685 蛋白質: 24 脂質: 26 塩分相当量: 4	エネルギー: 538 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
12月25日(土) クリスマス	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 うめびしお 牛乳	ごはん 赤魚の味噌煮 かき卵汁 ブロッコリーサラダ 杏仁豆腐	ごはん 豚肉の生姜焼 いんげんの中華炒め もやし甘酢和え【胡瓜甘酢和え】 ビワ缶【はちみつレモンゼリー】
	エネルギー: 537 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 1
12月26日(日)	クロワッサン わかめスープ キャベツサラダ プリン 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 れんこん金平【切干大根煮物】 もずくの酢の物【山芋とろろ】 ふりかけ【ごはんソース】	ごはん 赤魚の梅あんかけ 冬瓜の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 黒豆【黒ごまプリン】
	エネルギー: 551 蛋白質: 17 脂質: 29 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 602 蛋白質: 30 脂質: 12 塩分相当量: 4
12月27日(月)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【がんもの煮物】 刻み高菜【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん エビフライ【エビカツ】 清汁 白菜の和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 牛肉のおろし煮 筍しそ炒め【チンゲン菜中華炒め】 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 502 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 565 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2
12月28日(火)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持昆布【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚のムニエル ほうれん草のソテー 胡瓜の即席漬 青りんごゼリー	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ ポトフ 冷奴 野沢菜ちりめん【たいみそ】
	エネルギー: 522 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 535 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 629 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量: 3
12月29日(水)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 キャベツのしそ炒め 大根サラダ コーヒーゼリー	ごはん 赤魚の西京焼【タラの西京焼】 長芋の煮物 シーザーサラダ【トマトサラダ】 甘口たらこ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 551 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 537 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 592 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3

* 【 】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。