

メ ニ ュ ー

12月2日(木) ~ 12月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月2日(木) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 味付のり【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 502 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	ごはん タラコとチーズの卵焼き れんこんの煮物【長芋の煮物】 キャベツのくるみ和え プリン エネルギー: 608 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の柚庵焼 ブロッコリーのクリーム煮 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 黒豆【和風プリン】 エネルギー: 583 蛋白質: 31 脂質: 11 塩分相当量: 2
12月3日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 のり佃 牛乳 エネルギー: 523 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん シューマイの酢醤油かけ ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーチェ【ピーチムース】 エネルギー: 642 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 3	ごはん 鯖の梅煮 ビーフソテー 胡瓜の和え物 甘口たらこ【青りんごゼリー】  エネルギー: 527 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 5
12月4日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそ昆布【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 533 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	ごはん 赤魚の西京焼 南瓜のスープ煮 胡瓜の利休和え ヨーグルト  エネルギー: 611 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうの煮物【さつま芋の煮物】 大根サラダ ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 561 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
12月5日(日) 	オレンジデニッシュ 中華風スープ キャベツサラダ スウィーティゼリー 牛乳 エネルギー: 525 蛋白質: 15 脂質: 23 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 里芋の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 ぶどうゼリー エネルギー: 594 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2	ごはん さけの塩焼 大豆の煮物 おくらの和え物【カリフラワー酢の物】 かつおみそ エネルギー: 561 蛋白質: 31 脂質: 12 塩分相当量: 2
12月6日(月) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 535 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 清汁 白菜の中華和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 588 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2	ごはん チキンチャップ 大根の塩煮 ほうれん草のピーナツ和え みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 578 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2
12月7日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しその実漬 【昆布ちりめん・南瓜サラダ】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 豚肉の山賊焼 ピーマンのソテー ブロッコリーサラダ コーヒーゼリー エネルギー: 593 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん 鯖の味噌煮 茄子の炒め煮 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 甘夏缶【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 590 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3
12月8日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 わかめの磯漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 556 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の天ぷら 清汁 胡瓜の和え物 マンゴーゼリー  エネルギー: 556 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 豚肉の生姜焼 キャベツのソテー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 金時豆【和風プリン】 エネルギー: 575 蛋白質: 22 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。