

# メ ニ ュ ー

12月30日(木) ~ 1月5日(水)



	朝 食	昼 食	夕 食
12月30日(木)	麦ごはん 味噌汁 さつまいもの煮物 刻みたくあん 【びわ缶・たくあんペースト】 豆乳	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 茶わん蒸し 白菜の中華和え バナナ【バナナムース】	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 チンゲン菜のソテー ほうれん草のピーナツ和え のり佃
	エネルギー: 534    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 570    蛋白質: 30 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 582    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 2
12月31日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 昆布ちりめん【昆布佃煮】 豆乳	年越しそば いなり寿司 胡瓜の甘酢和え カップチーズケーキ	ごはん 鱈の酢醤油煮 三色ソテー パンプキンサラダ 福神漬【かつおみそ】
	エネルギー: 471    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 20 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 623    蛋白質: 25 脂質: 19    塩分相当量: 3
1月1日(土)	ごはん 味噌汁 炊き合わせ 大根干支 豆乳	赤飯 すまし汁 鱈の山椒焼【赤魚の山椒焼】 おせち盛り合わせ なます まんじゅう【マンゴーゼリー】	ごはん サーモンステーキ なすの煮物 モロヘイヤのお浸し ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 537    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 681    蛋白質: 36 脂質: 17    塩分相当量: 4	エネルギー: 489    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 2
1月2日(日)	ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 のり佃 豆乳	ちらし寿司 牛肉のしぐれ煮 かき卵汁 胡瓜のおかか和え 和風プリン	ごはん 太刀魚の塩焼 ひじきの炒め煮 ブロッコリーのサラダ うめびしお
	エネルギー: 465    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 2	エネルギー: 614    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 4	エネルギー: 611    蛋白質: 21 脂質: 22    塩分相当量: 3
1月3日(月)	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 豆乳	たきこみ御飯 カラスカレイの野菜あんかけ すまし汁 カリフラワーの甘酢和え まんじゅう【和風プリン】	ごはん 牛肉のトマトソース煮 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜サラダ ゆずみそ
	エネルギー: 519    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 28 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 584    蛋白質: 19 脂質: 16    塩分相当量: 3
1月4日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 ふりかけ【オレンジゼリー】 豆乳	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 肉じゃが ビーフナムル ロールケーキ	ごはん 鶏肉の親子煮 ピーマンのかか炒め レタスサラダ【トマトサラダ】 しその実わかめ 【びわ缶・たくあんペースト】
	エネルギー: 487    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 607    蛋白質: 28 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 591    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 3
1月5日(水)	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 甘口たらこ【桃ゼリー】 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 清汁 春雨の酢の物 キウイ【パインゼリー】	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ 【タラのオーロラソースかけ】 いんげんソテー 大根なます 金時芋【葛ゼリー】
	エネルギー: 510    蛋白質: 20 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 594    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 579    蛋白質: 24 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。