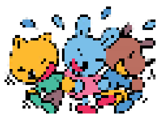
# メ　ニ　ュ　ー

12月9日(木) ～ 12月15日(水)

| | 朝　食 | 昼　食 | 夕　食 |
|---|---|---|---|
| 12月9日(木)<br> | 麦ごはん<br>味噌汁<br>こんにゃく炒め煮【ﾁﾝｹﾞﾝ菜の煮物】<br>ふりかけ【ごはんソース】<br>牛乳 | ごはん<br>ミートローフ<br>野菜スープ<br>大根サラダ<br>みかん【みかんゼリー】<br> | ごはん<br>白身魚の香味ソースかけ<br>いんげんのソテー<br>焼き茄子<br>黒豆【葛ゼリー】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 510 蛋白質: 16<br>脂質: 9 塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 580 蛋白質: 19<br>脂質: 14 塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 597 蛋白質: 28<br>脂質: 14 塩分相当量:2 |
| 12月10日(金) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>桜つぼ漬【ポテトサラダ】<br>牛乳 | ごはん<br>穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】<br>にんにくの芽炒め【小松菜ソテー】<br>ビーフンナムル<br>ココアプリン | ごはん<br>牛肉のごま焼【牛肉の甘辛炒め】<br>ふきの煮物【里芋の煮物】<br>卵豆腐<br>山川漬【りんご缶・りんごゼリー】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 520 蛋白質: 20<br>脂質: 10 塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 577 蛋白質: 18<br>脂質: 14 塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 600 蛋白質: 25<br>脂質: 19 塩分相当量:4 |
| 12月11日(土) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>卵ロール<br>牛乳<br> | ごはん<br>赤魚の柚子胡椒焼<br>大根のそぼろ煮<br>白菜の甘酢和え<br>ティラミス【コーヒーゼリー】 | ごはん<br>チキンソテー<br>冬瓜のスープ煮<br>胡瓜の和え物<br>葉わさび漬【のり佃】<br> |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 570 蛋白質: 19<br>脂質: 11 塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 585 蛋白質: 23<br>脂質: 14 塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 541 蛋白質: 20<br>脂質: 16 塩分相当量:2 |
| 12月12日(日)<br> | クロワッサン<br>わかめスープ<br>ポテトサラダ<br>ババロア<br>牛乳 | ごはん<br>豚肉のしそ炒め<br>えのき中華炒め【白菜しそ炒め】<br>シーザーサラダ【トマトサラダ】<br>のり佃 | ごはん<br>サーモンステーキ<br>ビーフンソテー<br>とろろ芋<br>野沢菜ちりめん【かつおみそ】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 593 蛋白質: 15<br>脂質: 33 塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 564 蛋白質: 24<br>脂質: 18 塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 547 蛋白質: 25<br>脂質: 10 塩分相当量:2 |
| 12月13日(月) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>厚焼卵<br>菊水漬<br>【ふりかけ・はちみつﾚﾓﾝｾﾞﾘｰ】<br>牛乳<br> | ごはん<br>ﾀｲきのこあんかけ【ﾀﾗ野菜あんかけ】<br>清汁<br>キャベツのおかか和え<br>ヨーグルト | ごはん<br>肉豆腐<br>チンゲン菜のソテー<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>昆布佃煮 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 549 蛋白質: 20<br>脂質: 11 塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 561 蛋白質: 27<br>脂質: 10 塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 590 蛋白質: 20<br>脂質: 19 塩分相当量:2 |
| 12月14日(火) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ちくわの金平【大根の煮物】<br>梅干し【うめびしお】<br>牛乳 | 混ぜごはん<br>鶏肉の照焼<br>筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】<br>ごま豆腐<br>バナナ【バナナムース】 | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼<br>ひじきの煮物<br>レタスサラダ<br>紅あずま芋【和風プリン】<br> |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 502 蛋白質: 16<br>脂質: 7 塩分相当量:5 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 619 蛋白質: 22<br>脂質: 17 塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 573 蛋白質: 24<br>脂質: 12 塩分相当量:2 |
| 12月15日(水)<br> | 麦ごはん<br>味噌汁<br>いんげんの甘辛煮<br>刻みたくあん【白桃缶・ﾊﾟｲﾝｾﾞﾘｰ】<br>牛乳 | カレーライス<br>中華風スープ<br>キャベツサラダ<br>オレンジ【オレンジゼリー】 | ごはん<br>ﾀﾞﾙﾏﾀﾞｲの磯辺焼【カレイの照焼】<br>カリフラワーの華風煮<br>胡瓜サラダ<br>ゆずみそ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 486 蛋白質: 17<br>脂質: 7 塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 603 蛋白質: 17<br>脂質: 16 塩分相当量:4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 586 蛋白質: 26<br>脂質: 16 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。