

メ ニ ュ ー

12月15日(木) ~ 12月21日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|--|---|--|---|
| 12月15日(木)  | 麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 菊水漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳 | カレーライス スープ レタス海藻サラダ【カリフラワーサラ ヨーグルト | ごはん ぶりの照り焼き ふきの煮物【里芋の煮物】 胡瓜のツナサラダ のり佃煮 |
| | エネルギー: 488 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3 | エネルギー: 679 蛋白質: 20 脂質: 21 塩分相当量: 4 | エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3 |
| 12月16日(金)  | 麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 卵ロール 牛乳 | ごはん 魚のトマトソースかけ 清汁 ほうれん草のお浸し フルーチェ | ごはん 鶏肉の酢醤油煮 キャベツの中華炒め ジャーマンポテトサラダ しその実わかめ【りんご缶】 【マンゴーゼリー】 |
| | エネルギー: 539 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3 | エネルギー: 516 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2 | エネルギー: 637 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3 |
| 12月17日(土)  | 麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 | ごはん 鯖の朝鮮焼き 白菜のスープ煮 大根なます ココアプリン | ごはん メンチカツ 大豆の煮物 もやしの和え物【キャベツの和え物】 たらこふりかけ【明太ソース】 |
| | エネルギー: 511 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 4 | エネルギー: 590 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 2 | エネルギー: 593 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3 |
| 12月18日(日)  | パン・オショコラ オニオンコンソメスープ 北海サラダ【キャベツのサラダ】 オレンジゼリー 牛乳 | ごはん 肉団子のスープ煮 ポテトの煮物 卵豆腐 海苔ふりかけ【たくあんペースト】 | ごはん サーモンステーキ 冬瓜のスープ煮 もずくの酢の物【胡瓜の酢の物】 のり佃煮 |
| | エネルギー: 642 蛋白質: 16 脂質: 36 塩分相当量: 3 | エネルギー: 571 蛋白質: 18 脂質: 12 塩分相当量: 3 | エネルギー: 471 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 2 |
| 12月19日(月)  | 麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 福神漬【甘夏缶・しその実漬ペースト】 牛乳 | ごはん チキンソテー 清汁 キャベツピーナツ和え オレンジ【くずこごりゼリー】 | ごはん さわらの山椒焼き さつま芋の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 子持昆布【しそ昆布佃煮】 |
| | エネルギー: 529 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3 | エネルギー: 559 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2 | エネルギー: 600 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3 |
| 12月20日(火)  | 麦ごはん 味噌汁 彩り野菜の厚焼卵 たくあん漬【しそわかめ・うめびしお】 牛乳 | 混ぜごはん たいの生姜焼き 清汁 ブロッコリーサラダ プリン | ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め かぶのポトフ もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 わかめの磯漬【みかん缶】 オレンジゼリー |
| | エネルギー: 536 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3 | エネルギー: 575 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3 | エネルギー: 577 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2 |
| 12月21日(水)  | 麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 昆布ちりめん【しその実ペースト】 牛乳 | ごはん 魚のゆかり焼き ワンタンスープ キャベツのサラダ りんご【りんごゼリー】 | ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー 胡瓜とゆばの和え物 菊水漬【鮭ふりかけ】 ごはんソース |
| | エネルギー: 524 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 3 | エネルギー: 579 蛋白質: 22 脂質: 12 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 |

* 【 】 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。