

メ ニ ュ ー

12月1日(木) ~ 12月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月1日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 卵ロール 牛乳 	赤飯 たいの柚庵焼【赤魚の柚庵焼】 清汁 とろろ芋 みかん【みかんゼリー】	ごはん 豚肉の山椒焼 切干大根の炒め煮 キャベツのおかか和え しそわかめ【パインゼリー】
	エネルギー: 571 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量:2	エネルギー: 562 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量:3	エネルギー: 544 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量:2
12月2日(金)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【白菜の煮物】 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 中華風卵焼き 冬瓜のスープ煮 海藻サラダ【トマトサラダ】 レアチーズムース	ごはん 鮭のクリームソースかけ 南瓜の煮物 胡瓜の中華和え ゆずみそ 
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量:3	エネルギー: 629 蛋白質: 20 脂質: 23 塩分相当量:2	エネルギー: 596 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量:2
12月3日(土)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 わかめの磯漬 【昆布ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	ごはん カラスカレイのムニエル【カレイのムニエル】 金平ごぼう【里芋ごま煮・里芋煮物】 卵豆腐 ヨーグルト	ごはん シューマイのポン酢かけ 小松菜の煮浸し キャベツサラダ のり佃
	エネルギー: 538 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量:3	エネルギー: 591 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量:2	エネルギー: 571 蛋白質: 15 脂質: 17 塩分相当量:2
12月4日(日) 	黒糖テーブルロール コンソメスープ オムレツ ババロア 牛乳	ごはん 鮭の照焼 うの花炒り【大根の煮物】 おくらの和え物【白菜の和え物】 たいみそ	ごはん マーボー豆腐 春雨の炒め物 ブロッコリーサラダ みかん缶【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 548 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量:2	エネルギー: 508 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量:2	エネルギー: 644 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量:2
12月5日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 たまごサラダ 牛乳 	ごはん 焼肉 わかめスープ キャベツサラダ オレンジ【マンゴーゼリー】	ごはん 鱈の昆布煮【赤魚の昆布煮】 さつまいもの煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 菜公【甘夏缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 570 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量:2	エネルギー: 562 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量:2	エネルギー: 579 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量:2
12月6日(火)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ 清汁 胡瓜サラダ 紅あずま甘露煮【和風プリン】	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ キャベツのオイスターソース炒め 白菜の即席漬 甘口たらこ【ごはんソース】
	エネルギー: 529 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量:2	エネルギー: 532 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量:4	エネルギー: 617 蛋白質: 32 脂質: 20 塩分相当量:4
12月7日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【せんいゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼 ブロッコリーのクリーム煮 しらすのおろし和え 柚子ゼリー【みかんゼリー】	ごはん 白身魚のピカタ ほうれん草ソテー もやし中華和え【キャベツ中華和え】 ふりかけ【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 536 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量:3	エネルギー: 572 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量:2	エネルギー: 593 蛋白質: 27 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。