

# メ ニ ュ ー

12月22日(木) ~ 12月28日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月22日(木) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 しば漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 486    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	ごはん シューマイの酢醤油かけ カリフラワーの華風煮 胡瓜のナムル ヨーグルト エネルギー: 624    蛋白質: 19 脂質: 16    塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の昆布煮 なすのみそ炒め マカロニサラダ めかぶ佃煮  エネルギー: 589    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 2
12月23日(金)	ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 しその実漬【卵豆腐】 牛乳 エネルギー: 489    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 2	ごはん ミートローフ かき卵スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 パンナコッタ  エネルギー: 687    蛋白質: 22 脂質: 25    塩分相当量: 3	ごはん 鮭の塩焼 野菜炒め しらすのおろし和え ふりかけ【みかんゼリー】 エネルギー: 491    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 2
12月24日(土) 	ごはん 味噌汁 厚焼卵 のり佃 牛乳  エネルギー: 529    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 2	エビピラフ ローストチキン ミネストローネ キャベツサラダ ケーキ【チョコムース】  エネルギー: 685    蛋白質: 24 脂質: 26    塩分相当量: 4	ごはん カラスカレイの照焼【カレイの照焼】 うの花炒り【小松菜の煮物】 白菜のゆかり和え しそわかめ【たくあんペースト】 エネルギー: 473    蛋白質: 23 脂質: 7    塩分相当量: 2
12月25日(日) クリスマス 	胚芽ロール わかめスープ ポテトサラダ コーヒーゼリー 牛乳  エネルギー: 555    蛋白質: 17 脂質: 19    塩分相当量: 2	ごはん 赤魚のごま味噌煮【赤魚の味噌煮】 ごぼうの煮物【里芋の煮物】 卵豆腐 黒豆【葛ゼリー】  エネルギー: 603    蛋白質: 30 脂質: 11    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉の生姜焼 チンゲン菜の中華炒め もやし甘酢和え【胡瓜甘酢和え】 たいみそ エネルギー: 530    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 2
12月26日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 卵ロール 牛乳  エネルギー: 556    蛋白質: 19 脂質: 11    塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の照焼 大根の塩煮 もずくの酢の物【山芋とろろ】 みかん【オレンジゼリー】  エネルギー: 570    蛋白質: 20 脂質: 18    塩分相当量: 2	ごはん タイの梅あんかけ【たろの梅あんかけ】 冬瓜の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ふりかけ【昆布佃煮】 エネルギー: 558    蛋白質: 26 脂質: 13    塩分相当量: 3
12月27日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 刻み高菜【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 517    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 清汁 白菜の和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 521    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 2	ごはん 牛肉のおろし煮 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 冷奴 わかめ磯漬【ごはんソース】 エネルギー: 639    蛋白質: 26 脂質: 20    塩分相当量: 2
12月28日(水) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそ昆布【のり佃】 牛乳 エネルギー: 525    蛋白質: 20 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん カレイのムニエル ほうれん草のソテー ブロッコリーのサラダ いちごヨーグルト【ピーチムース】  エネルギー: 570    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ ポトフ おくらの和え物【卵豆腐】 野沢菜ちりめん【ゆずみそ】 エネルギー: 586    蛋白質: 23 脂質: 16    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。