





メ ニ ュ ー

12月29日(木) ~ 1月4日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月29日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【しそわかめ・アセロゼリー】 牛乳 エネルギー: 553 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量:3	ごはん 豚肉の山椒焼 清汁 胡瓜の即席漬 抹茶プリン【葛ゼリー】 エネルギー: 545 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量:3	ごはん 鯖の塩焼 長芋の煮物 シーザーサラダ【トマトサラダ】 甘口たらこ【オレンジゼリー】 エネルギー: 608 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量:3
12月30日(金) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【大根の煮物】 胡ちゃん漬【甘夏缶・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 517 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量:3	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】 エネルギー: 616 蛋白質: 30 脂質: 13 塩分相当量:3	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 かぶのそぼろ煮 ほうれん草のピーナツ和え のり佃 エネルギー: 555 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量:2
12月31日(土) 大晦日 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 卵ロール【しそ昆布】 牛乳 エネルギー: 513 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量:3	年越しそば いなり寿司 胡瓜の甘酢和え マンゴーゼリー エネルギー: 531 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量:3	ごはん 鯖の酢醤油煮【赤魚の酢醤油煮】 三色ソテー パンプキンサラダ 福神漬【たいみそ】 エネルギー: 623 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量:3
1月1日(日) 元日 	ごはん 味噌汁 炊き合わせ 大根干支【たくあんペースト】 豆乳 エネルギー: 536 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量:3	赤飯 清汁 鯖の山椒焼【たらの山椒焼】 おせち盛り合わせ おくらとゆばの和え物 デザート エネルギー: 670 蛋白質: 37 脂質: 17 塩分相当量:4	ごはん 赤魚の煮付 けんちょう モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 486 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量:2
1月2日(月)	ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 のり佃 豆乳 エネルギー: 462 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量:2	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 エネルギー: 614 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量:4	ごはん 鯖の塩焼 ひじきの炒め煮 ブロッコリーサラダ うめびしお エネルギー: 597 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量:3
1月3日(火) 	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 豆乳 エネルギー: 521 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量:2	たきこみ御飯 カラスカレイの野菜あんかけ 清汁 カリフラワーの甘酢和え 黒糖まんじゅう【和風プリン】 エネルギー: 586 蛋白質: 28 脂質: 8 塩分相当量:4	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: 584 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量:3
1月4日(水)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チゲン菜の煮物】 ふりかけ【オレンジゼリー】 豆乳 エネルギー: 487 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量:3	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【アセロラゼリー】 エネルギー: 607 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量:2	ごはん 鶏肉の親子煮 ピーマンのかか炒め シーザーサラダ しその実わかめ 【びわ缶・パインゼリー】 エネルギー: 595 蛋白質: 21 脂質: 17 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。