

メ ニ ュ ー

12月8日(木) ~ 12月14日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月8日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 白菜のたらこ炒め 胡瓜の酢の物 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん ダルマダイおろし煮【赤魚おろし煮】 カリフラワーの華風煮 ポテトサラダ うめびしお
	エネルギー: 533 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 598 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3
12月9日(金)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【チゲン菜の煮物】 菜公【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん ミートローフ ピーマンのソテー もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】	ごはん タイの磯辺焼【たらの照焼】 大根の塩煮 キャベツの和え物 のり佃煮
	エネルギー: 504 蛋白質: 14 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 610 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 562 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
12月10日(土)	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳	ごはん 赤魚の煮付 筍の中華炒め【白菜の中華炒め】 梅とろろ チョコプリン	ごはん 牛肉入り野菜炒め 大豆の煮物 卵豆腐 ふりかけ【りんごゼリー】
	エネルギー: 501 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 544 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 640 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 2
12月11日(日) 	オレンジデニッシュ 中華風スープ オムレツ スウィーティーゼリー 牛乳	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 南瓜のスープ煮 おくらの酢の物【冷奴】 うめびしお	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜の煮浸し 胡瓜サラダ 甘夏缶【ゆずみそ】
	エネルギー: 595 蛋白質: 19 脂質: 29 塩分相当量: 3	エネルギー: 532 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
12月12日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめと炒め物 いんげんのソテー 大根サラダ りんご【りんごゼリー】	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 長芋の煮物 シーザーサラダ【トマトサラダ】 昆布ちりめん【昆布佃煮】
	エネルギー: 541 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2
12月13日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 卵ロール 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 キャベツサラダ みかん【みかんゼリー】	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 蓮根の甘辛炒め【カリフラワーの煮物】 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の酢の物】 黒豆
	エネルギー: 519 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 494 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 693 蛋白質: 28 脂質: 22 塩分相当量: 3
12月14日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん タラコとチーズの卵焼き ワンタンスープ ほうれん草のくるみ和え まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼 ポテトのクリーム煮 ブロッコリーサラダ ビワ缶【うめびしお】
	エネルギー: 515 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 547 蛋白質: 23 脂質: 11 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。