

# メ ニ ュ ー

12月14日(木) ~ 12月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月14日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 信田巻【豆腐の煮物】 ほうれん草のお浸し フルーチェ【ピーチムース】	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 【ポテトサラダ】 しその実わかめ【りんご缶・果物ゼリー】
	エネルギー: 516    蛋白質: 17.2 脂質: 9.3        塩分相当量: 2.4	エネルギー: 538    蛋白質: 22.6 脂質: 10.7        塩分相当量: 2.4	エネルギー: 637    蛋白質: 21.9 脂質: 19.3        塩分相当量: 3.5
12月15日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 野沢菜昆布ちりめん【ごはんソース】 牛乳	カレーライス 野菜スープ 海藻サラダ【カリフラワーサラダ】 バナナ【バナナムース】	ごはん ぶりの照焼 ふきの煮物【里芋の煮物】 ツナサラダ めかぶ佃煮
	エネルギー: 491    蛋白質: 16.3 脂質: 8.1        塩分相当量: 2.3	エネルギー: 653    蛋白質: 17.1 脂質: 18.2        塩分相当量: 3.5	エネルギー: 564    蛋白質: 20.4 脂質: 18.4        塩分相当量: 2.3
12月16日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 チンゲン菜のスープ煮 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】 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 537    蛋白質: 20.2 脂質: 10.9        塩分相当量: 3.8	エネルギー: 581    蛋白質: 19 脂質: 14.8        塩分相当量: 2.2	エネルギー: 583    蛋白質: 19.8 脂質: 13.8        塩分相当量: 2.9
12月17日(日) 	バターパン トマトコンソメスープ 北海サラダ 青りんごゼリー ブレンドコーヒー	ごはん 肉団子のスープ煮 ポテトの煮物 冷奴 ふりかけ【たくあんペースト】	ごはん 鮭の塩焼 冬瓜のスープ煮 もずくの酢の物 しそ昆布佃煮
	エネルギー: 648    蛋白質: 14.4 脂質: 40.2        塩分相当量: 3.1	エネルギー: 585    蛋白質: 18.8 脂質: 12.4        塩分相当量: 2.7	エネルギー: 469    蛋白質: 22.6 脂質: 8.6        塩分相当量: 2.2
12月18日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 福神漬【洋梨缶・しその実ペースト】 牛乳	ごはん ポークチャップ かき卵汁 キャベツのピーナツ和え オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 鯖の山椒焼【カレイの照焼】 さつま芋の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 しそ昆布【のり佃】
	エネルギー: 534    蛋白質: 21.5 脂質: 10.2        塩分相当量: 3.1	エネルギー: 523    蛋白質: 21.8 脂質: 12.5        塩分相当量: 2.1	エネルギー: 618    蛋白質: 23.2 脂質: 13.7        塩分相当量: 2.7
12月19日(火) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん 【しそわかめ・うめびしお】 牛乳	混ぜごはん タイの生姜焼【たの生姜焼】 清汁 ブロッコリーサラダ プリン	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ 白菜の甘酢和え わかめの磯漬 【甘夏缶・パインゼリー】
	エネルギー: 536    蛋白質: 20.3 脂質: 10.9        塩分相当量: 2.6	エネルギー: 573    蛋白質: 27.1 脂質: 14.9        塩分相当量: 3.1	エネルギー: 595    蛋白質: 19.6 脂質: 18.3        塩分相当量: 1.8
12月20日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 卵ロール 牛乳	ごはん 白身魚のゆかり焼 ビーフンの炒め物 キャベツサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鶏肉のカレー焼 ほうれん草のソテー 胡瓜の和え物 菊水漬 【ふりかけ・ごはんソース】
	エネルギー: 520    蛋白質: 16.9 脂質: 8.8        塩分相当量: 2.7	エネルギー: 593    蛋白質: 22.8 脂質: 15.5        塩分相当量: 2.0	エネルギー: 591    蛋白質: 22.5 脂質: 19.8        塩分相当量: 3.0

\* 【 】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。