

メ ニ ュ ー

12月21日(木) ~ 12月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月21日(木) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しば漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 492 蛋白質: 17.3 脂質: 6.8 塩分相当量: 2.8	ごはん シューマイの酢醤油かけ カリフラワーの華風煮 胡瓜ナムル ヨーグルト エネルギー: 627 蛋白質: 19.0 脂質: 15.9 塩分相当量: 3.1	ごはん 白身魚の昆布煮 なすのみそ炒め マカロニサラダ のり佃 エネルギー: 579 蛋白質: 25.5 脂質: 14.1 塩分相当量: 1.9
12月22日(金)	ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【いんげん煮物】 しその実漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 469 蛋白質: 14.7 脂質: 6.3 塩分相当量: 2.3	ごはん ミートローフ 南瓜の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 684 蛋白質: 19.3 脂質: 16.3 塩分相当量: 2.0	ごはん 鯖の塩焼 野菜炒め しらすのおろし和え ゆずみそ  エネルギー: 551 蛋白質: 20.6 脂質: 15.6 塩分相当量: 1.9
12月23日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 昆布ちりめん【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 553 蛋白質: 20.3 脂質: 9.2 塩分相当量: 2.3	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】 金時芋 エネルギー: 616 蛋白質: 20.3 脂質: 19.3 塩分相当量: 2.1	ごはん 鮭の梅あんかけ 冬瓜の煮物 キャベツサラダ ふりかけ【昆布佃煮】 エネルギー: 517 蛋白質: 27.0 脂質: 8.5 塩分相当量: 3.2
12月24日(日) 	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: 548 蛋白質: 16.6 脂質: 19 塩分相当量: 2.0	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【ごはんソース】  エネルギー: 624 蛋白質: 33.0 脂質: 10.9 塩分相当量: 3.4	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: 537 蛋白質: 22.3 脂質: 13.7 塩分相当量: 2.0
12月25日(月) クリスマス 	ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の煮物】 めかぶ佃煮 牛乳  エネルギー: 521 蛋白質: 16.4 脂質: 6.6 塩分相当量: 2.8	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: 723 蛋白質: 25.4 脂質: 28.3 塩分相当量: 4.1	ごはん 白身魚の照焼 うの花炒り【ポテトの煮物】 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: 469 蛋白質: 22.2 脂質: 6.4 塩分相当量: 2.2
12月26日(火)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 刻み高菜【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 515 蛋白質: 15.5 脂質: 8.2 塩分相当量: 2.9	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 清汁 大根の梅おかか和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 569 蛋白質: 21.7 脂質: 12.3 塩分相当量: 2.0	ごはん 牛肉のおろし煮 筍の中華炒め【いんげん中華炒め】 冷奴 しその実わかめ【うめびしお】 エネルギー: 624 蛋白質: 27.0 脂質: 19.7 塩分相当量: 3.0
12月27日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそ昆布【のり佃】 牛乳  エネルギー: 543 蛋白質: 18.7 脂質: 9.8 塩分相当量: 3.0	ごはん カレイのムニエル 茶碗蒸し ブロッコリーのサラダ みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 553 蛋白質: 26.8 脂質: 15.1 塩分相当量: 1.3	ごはん 鶏肉の治部煮 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: 581 蛋白質: 23.9 脂質: 14.3 塩分相当量: 2.6

* 【 】 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。