

メ ニ ュ ー

12月28日(木) ~ 1月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月28日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【しそわかめ・しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん 豚肉の山椒焼 清汁 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 牛乳プリン	ごはん 鮭の塩焼 長芋の煮物 シーザーサラダ 甘口たらこ【パインゼリー】
	エネルギー: 552 蛋白質: 22.2 脂質: 12.3 塩分相当量: 2.9	エネルギー: 547 蛋白質: 24.0 脂質: 12.9 塩分相当量: 3.1	エネルギー: 578 蛋白質: 30.6 脂質: 10.6 塩分相当量: 3.0
12月29日(金) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳	混ぜご飯 千草焼き けんちょう カリフラワーの甘酢和え ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん タイの野菜あんかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の和え物 ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 496 蛋白質: 16.2 脂質: 5.6 塩分相当量: 2.5	エネルギー: 645 蛋白質: 21.8 脂質: 20.1 塩分相当量: 3.3	エネルギー: 551 蛋白質: 22.1 脂質: 9.9 塩分相当量: 1.5
12月30日(土)	麦ごはん 味噌汁 たまごとうれん草ソテー 胡ちゃん漬 【みかん缶・ごはんソース】 牛乳	ごはん 赤魚の南部焼【赤魚の照焼】 チンゲン菜のスープ煮 白菜の中華和え ヨーグルト	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 金時豆【のり佃】
	エネルギー: 534 蛋白質: 19.8 脂質: 12.4 塩分相当量: 2.6	エネルギー: 569 蛋白質: 29.1 脂質: 12.7 塩分相当量: 2.2	エネルギー: 589 蛋白質: 23.5 脂質: 16.3 塩分相当量: 1.9
12月31日(日) 大晦日 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 卵ロール 豆乳	年越しそば いなり寿司 胡瓜の甘酢和え マンゴーゼリー	ごはん 鱈の酢醤油煮【カレイの酢醤油煮】 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: 496 蛋白質: 18.9 脂質: 8.1 塩分相当量: 2.3	エネルギー: 537 蛋白質: 18.3 脂質: 8.7 塩分相当量: 3.6	エネルギー: 622 蛋白質: 25.6 脂質: 18.5 塩分相当量: 2.7
1月1日(月) 元日 	ごはん 味噌汁 盛り合わせ 大根干支【たくあんペースト】 豆乳	赤飯 清汁 鮭の西京焼 おせち盛り合わせ なます プリン	ごはん 赤魚の煮付 なすの煮物 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: 537 蛋白質: 22.2 脂質: 10.4 塩分相当量: 2.8	エネルギー: 702 蛋白質: 41.3 脂質: 15.0 塩分相当量: 5.1	エネルギー: 453 蛋白質: 23.2 脂質: 4.4 塩分相当量: 2.2
1月2日(火)	ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 のり佃 豆乳	ちらし寿司 牛肉のしぐれ煮 かき卵汁 胡瓜のおかか和え ピーチゼリー	ごはん 鯖の塩焼【たらの塩焼】 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: 465 蛋白質: 16.1 脂質: 5.9 塩分相当量: 2.1	エネルギー: 605 蛋白質: 23.2 脂質: 14.1 塩分相当量: 4.0	エネルギー: 599 蛋白質: 24.1 脂質: 19.6 塩分相当量: 2.4
1月3日(水) 	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 豆乳	たきこみ御飯 カラスカレイの野菜あんかけ 【カレイの野菜あんかけ】 清汁 カリフラワーの甘酢和え 干支まんじゅう【葛ゼリー】	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: 524 蛋白質: 18.4 脂質: 9.8 塩分相当量: 2.1	エネルギー: 586 蛋白質: 27.6 脂質: 7.5 塩分相当量: 3.7	エネルギー: 586 蛋白質: 20.6 脂質: 16 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。