

# メ ニ ュ ー

12月7日(木) ~ 12月13日(水)

|  | 朝 食   | 昼 食  | 夕 食  |
|--|---|--|--|
| 12月7日(木)<br>    | 麦ごはん<br>味噌汁<br>厚焼卵<br>しそわかめ【しその実ペースト】<br>牛乳<br>エネルギー: 534    蛋白質: 20<br>脂質: 11.0    塩分相当量: 2  | ごはん<br>鶏肉の照焼<br>白菜のたらこ炒め<br>胡瓜の酢の物<br>バナナ【バナナムース】<br>エネルギー: 608    蛋白質: 22<br>脂質: 15    塩分相当量: 2.0               | ごはん<br>ぶりのおろし煮【赤魚のおろし煮】<br>カリフラワーの華風煮<br>レタスサラダ【ほうれん草和え物】<br>うめびしお<br>エネルギー: 556    蛋白質: 22<br>脂質: 15    塩分相当量: 3.0  |
| 12月8日(金)   | 麦ごはん<br>味噌汁<br>茎わかめの佃煮【茄子の炒め煮】<br>菜公【みかん缶・みかんゼリー】<br>牛乳<br>エネルギー: 506    蛋白質: 15<br>脂質: 9    塩分相当量: 3.0   | ごはん<br>タイの磯辺焼【カレイの照焼】<br>ピーマンのソテー<br>ポテトサラダ<br>カットもも【桃ゼリー】<br>エネルギー: 639    蛋白質: 22<br>脂質: 19    塩分相当量: 2        | ごはん<br>ミートローフ<br>大根の塩煮<br>キャベツの和え物<br>のり佃 <br>エネルギー: 573    蛋白質: 18.0<br>脂質: 18    塩分相当量: 2.0 |
| 12月9日(土)   | 麦ごはん<br>味噌汁<br>豆腐のそぼろ煮<br>しそわかめ【たくあんペースト】<br>牛乳<br>エネルギー: 526    蛋白質: 19.0<br>脂質: 10    塩分相当量: 2  | ごはん<br>鱈の煮付【たらの煮付】<br>筍の中華炒め【白菜の中華炒め】<br>梅とろろ<br>マンゴー【マンゴーゼリー】<br>エネルギー: 524    蛋白質: 21<br>脂質: 8.0    塩分相当量: 2.0 | ごはん<br>牛肉入り野菜炒め<br>大豆の煮物<br>オクラの和え物【ブロッコリー和え物】<br>ふりかけ【ごはんソース】<br>エネルギー: 634    蛋白質: 27<br>脂質: 20.0    塩分相当量: 2  |
| 12月10日(日)<br> | 黒糖ロール<br>中華風スープ<br>オムレツ<br>ババロア <br>牛乳<br>エネルギー: 612    蛋白質: 22<br>脂質: 28    塩分相当量: 2        | ごはん<br>赤魚の南部焼【赤魚の照焼】<br>南瓜のスープ煮<br>モロヘイヤの和え物【冷奴】<br>うめびしお<br>エネルギー: 542    蛋白質: 23<br>脂質: 12    塩分相当量: 3         | ごはん<br>はんぺんの卵とじ<br>小松菜の煮浸し<br>焼き茄子<br>甘夏缶【ゆずみそ】<br>エネルギー: 521    蛋白質: 19<br>脂質: 9    塩分相当量: 2.0  |
| 12月11日(月)  | 麦ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>ふりかけ【ポテトサラダ】<br>牛乳<br>エネルギー: 555    蛋白質: 18<br>脂質: 10    塩分相当量: 3.0  | ごはん<br>豚肉とわかめと炒め物<br>いんげんのソテー<br>大根サラダ<br>りんご【りんごゼリー】<br>エネルギー: 576    蛋白質: 20<br>脂質: 18.0    塩分相当量: 3.0         | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼<br>長芋の煮物<br>シーザーサラダ【トマトサラダ】<br>しそわかめ【しそ昆布佃煮】<br>エネルギー: 564    蛋白質: 26<br>脂質: 11.0    塩分相当量: 2   |
| 12月12日(火)  | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ちくわの金平【茄子の炒め煮】<br>卵ロール <br>牛乳<br>エネルギー: 521    蛋白質: 20<br>脂質: 8.0    塩分相当量: 3 | ごはん<br>穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】<br>カリフラワーのスープ煮<br>キャベツサラダ<br>みかん【みかんゼリー】<br>エネルギー: 499    蛋白質: 19<br>脂質: 11    塩分相当量: 2     | ごはん<br>鶏肉のハニーマスタード焼<br>蓮根の甘辛炒め【かぶの煮物】<br>胡瓜のごま酢和え【胡瓜の和え物】<br>黒豆【ごはんソース】<br>エネルギー: 693    蛋白質: 28<br>脂質: 22.0    塩分相当量: 3   |
| 12月13日(水)<br> | 味噌汁<br>野菜豆腐の煮物<br>味付のり【のり佃】<br>牛乳<br>エネルギー: 520    蛋白質: 18<br>脂質: 8    塩分相当量: 3   | ごはん<br>タラコとチーズの卵焼き<br>ワンタンスープ<br>小松菜のくるみ和え<br>ヨーグルト<br>エネルギー: 636    蛋白質: 23<br>脂質: 16    塩分相当量: 3               | ごはん<br>白身魚の柚子胡椒焼<br>ポテトのクリーム煮<br>ブロッコリーサラダ<br>ビワ缶【うめびしお】<br>エネルギー: 547    蛋白質: 23<br>脂質: 11    塩分相当量: 2.0  |

\* 【 】 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。