

# メ ニ ュ ー

12月12日(木) ~ 12月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月12日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳	ごはん カレイのトマトソースかけ 信田巻 ほうれん草のお浸し まんじゅう【栗ムース】	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 キャベツのしそ炒め ポテトサラダ ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 537kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 546kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 8.4g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 632kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 20.0g 塩分相当量: 2.0g
12月13日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 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】 カット桃【ももゼリー】	ごはん 白身魚の照焼 ふきの煮物【里芋の煮物】 ツナサラダ のり佃 
	エネルギー: 589kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 631kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 482kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 2.3g
12月14日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 小松菜の煮浸し 大根なます りんごゼリー	ごはん お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 もやし和え物【チンゲン菜和え物】 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 518kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.7g	エネルギー: 565kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 604kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.8g
12月15日(日) 	胚芽ロール トマトコンソメスープ 北海サラダ ももゼリー 牛乳 	ごはん 肉団子のスープ煮 ポテトの煮物 冷奴 梅ちりめん 【しそわかめ・ごはんソース】	ごはん 鮭の塩焼 冬瓜のスープ煮 もずくの酢の物【胡瓜の酢の物】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 648kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 31.1g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 584kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 455kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 2.2g
12月16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【赤魚の山椒焼】 さつま芋の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 しその実わかめ【たいみそ】
	エネルギー: 562kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 523kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 614kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 3.0g
12月17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【たらの生姜焼】 清汁 ポテトサラダ 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 わかめ磯漬 【甘夏缶・パインゼリー】 
	エネルギー: 564kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 537kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 596kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 1.8g
12月18日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 卵ロール 牛乳	炊き込み御飯  鮭のゆかり焼 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: 554kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 568kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 17.8g 塩分相当量: 2.9g

\* 【 】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。