

# メ ニ ュ ー

12月19日(木) ~ 12月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月19日(木) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しば漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳 エネルギー: 518kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.8g	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 杏仁豆腐 エネルギー: 628kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 白身魚の昆布煮 茄子のみそ炒め マカロニサラダ のり佃 エネルギー: 574kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 1.9g
12月20日(金)	ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 しその実漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 497kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鯖の塩焼 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: 644kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 2.1g	ごはん ミートローフ 野菜炒め しらすのおろし和え ゆずみそ  エネルギー: 575kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.2g
12月21日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 昆布ちりめん【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 581kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鶏肉の照焼 大根の塩煮 もずくの酢の物【焼き茄子】 金時芋【葛ゼリー】  エネルギー: 614kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 2.1g	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【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 504kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 8.1g 塩分相当量: 3.2g
12月22日(日) 	パン盛り合わせ 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: 596kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 27.1g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 赤魚のごま味噌焼【赤魚の味噌焼】 ごぼうの煮物【里芋の煮物】 卵豆腐 ゆず大根【うめびしお】 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 豚肉の生姜焼 いんげんの中華炒め もやし甘酢和え【胡瓜甘酢和え】 みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 528kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 1.8g
12月23日(月)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し うめびしお 牛乳 エネルギー: 523kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.6g	混ぜご飯 千草焼 けんちょう カリフラワーの甘酢和え ティラミス【ブルーベリーゼリー】 エネルギー: 645kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 20.1g 塩分相当量: 3.3g	ごはん カレイの野菜あんかけ 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: 536kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 1.6g
12月24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: 540kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 8.2g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 彩り大豆スープ 大根の梅おほか和え バナナ【バナナムース】  エネルギー: 603kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 1.8g	ごはん 牛肉のおろし煮 筍中華炒め【チンゲン菜中華炒め】 レタスレモン醤油和え【とろろ芋】 しその実わかめ【たいみそ】 エネルギー: 580kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 3.1g
12月25日(水) クリスマス 	麦ごはん 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: 529kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 6.7g 塩分相当量: 2.8g	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  エネルギー: 723kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 28.3g 塩分相当量: 4.1g	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: 458kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 6.1g 塩分相当量: 2.2g

\* 【 】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。