

# メ ニ ュ ー

12月26日(木) ~ 1月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月26日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【昆布ちりめん】 牛乳	ごはん 豚肉の山椒焼 清汁 胡瓜の即席漬 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: 559kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.1g
12月27日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻みたくあん 【白桃缶・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 白身魚の梅風味焼 マカロニソテー キャベツサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 里芋の煮物 焼きなす ゆずみそ 
	エネルギー: 521kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 565kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 594kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.2g
12月28日(土) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー しそ昆布【しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん カレイのムニエル 茶碗蒸し ブロッコリーサラダ 金時芋【栗ムース】	ごはん 鶏肉の治部煮 ポトフ おくら和え物【チンゲン菜和え物】 野沢菜ちりめん【たいみそ】
	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 580kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.6g
12月29日(日)	ブリオッシュロール 春雨スープ オムレツ ババロア 牛乳 	ごはん 鮭の西京焼 もやしとにらのかか炒め 【小松菜のかか炒め】 大根のたらこ和え うぐいす豆【和風プリン】	ごはん 麻婆豆腐 南瓜のスープ煮 キャベツサラダ めかぶ佃煮 
	エネルギー: 559kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 26.9g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 7.2g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 622kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 18.8g 塩分相当量: 2.8g
12月30日(月) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡ちゃん漬 【みかん缶・ごはんソース】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 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 かに玉風あんかけ 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: 551kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 595kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.8g
12月31日(火) 大晦日 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 卵ロール 牛乳	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: 542kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 8.9g 塩分相当量: 3.7g	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 8.9g 塩分相当量: 3.7g	エネルギー: 603kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.7g
1月1日(水) 元日 	ごはん 味噌汁 盛り合わせ 大根干支 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 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 523kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 702kcal 蛋白質: 41.5g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 5.9g	エネルギー: 453kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 4.4g 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。