

メ ニ ュ ー

12月5日(木) ~ 12月11日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月5日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 535kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鶏肉の照焼 春雨の炒めもの 胡瓜のツナ和え みかん【みかんムース】 エネルギー: 583kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 1.9g	ごはん ぶりのおろし煮【赤魚のおろし煮】 カリフラワーの華風煮 レタスサラダ【ほうれん草サラダ】 うめびしお エネルギー: 578kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.5g
12月6日(金)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【茄子の炒め煮】 菜公【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 517kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 3.2g	ごはん タイの磯辺焼【カレイの磯辺焼】 ピーマンソテー キャベツサラダ 牛乳プリン エネルギー: 616kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 20.3g 塩分相当量: 2.2g	ごはん ミートローフ 大根の塩煮 胡瓜の和え物 しそ昆布【めかぶ佃煮】  エネルギー: 577kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 17.8g 塩分相当量: 2.9g
12月7日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 卵ロール 牛乳  エネルギー: 569kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 筍中華炒め【キャベツ中華炒め】 梅とろろ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 607kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鱈の煮付【たらの煮付】 大豆の煮物 モロイヤ和え物【チンゲン菜和え物】 しそわかめ 【昆布ちりめん・ごはんソース】 エネルギー: 516kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.2g
12月8日(日)	あずきロール・クロワッサン コンソメスープ オムレツ ババロア 牛乳  エネルギー: 583kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 27.2g 塩分相当量: 2.3g	ごはん カレイのバター醤油かけ けんちょう もずくサラダ【胡瓜サラダ】 ふりかけ【しその実ペースト】 エネルギー: 491kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 2.2g	ごはん ビーフシチュー キャベツの炒め物 カリフラワーの甘酢和え 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 616kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 3.3g
12月9日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 546kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 豚肉とわかめと炒め物 かき玉汁 大根サラダ りんごカットゼリー エネルギー: 605kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 長芋の煮物 シーザーサラダ【トマトサラダ】 野沢菜ちりめん【のり佃】 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 1.5g
12月10日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の炒め煮】 卵ロール 牛乳 エネルギー: 521kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 穴子の蒲焼 冬瓜のスープ煮 キャベツサラダ フルーチェ  エネルギー: 539kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 南瓜の煮物 胡瓜のごま酢和え ゆず大根【ゆずみそ】 エネルギー: 628kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 3.0g
12月11日(水)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 味付のり【しそ昆布佃煮】 牛乳  エネルギー: 572kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.8g	ごはん タラコとチーズの卵焼き ワンタンスープ 小松菜のくるみ和え ヨーグルト エネルギー: 611kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 白身魚の柚庵焼 白菜の中華煮 ブロッコリーサラダ 金時豆【ゆずみそ】  エネルギー: 536kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 1.8g

* 【 】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。