

# メ ニ ュ ー

12月11日(木) ～ 12月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月11日(木) 	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 	ごはん タラコとチーズの卵焼き ワタンスープ ほうれん草のくるみ和え ヨーグルト	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼 白菜の中華煮 ブロッコリーサラダ 金時豆【たくあんペースト】
	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 611kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 539kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.1g
12月12日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー しば漬【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼 信田巻 レタスサラダ【トマトサラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 鯖の味噌煮 ビーフンソテー もやしの甘酢和え 【カリフラワーの甘酢和え】 紅あずま甘露煮【うめびしお】 
	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.2g
12月13日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 赤魚の梅風味焼 チンゲン菜ソテー 大根のたらこ和え ティラミス【ババロア】	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) ブロッコリーのホタテあんかけ 焼き茄子 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 596kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 539kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.3g
12月14日(日) 	ブリオッシュロール コーンスープ キャベツサラダ マスカットゼリー 牛乳 	ごはん シューマイの酢醤油かけ えのき中華炒め【白菜中華炒め】 ほうれん草のピーナツ和え カット桃【ピーチゼリー】	ごはん 鮭の香草焼 ポークビーンズ 胡瓜サラダ しそ昆布【のり佃】
	エネルギー: 487kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 20.3g 塩分相当量: 1.8g	エネルギー: 585kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 639kcal 蛋白質: 28.4g 脂質: 19.1g 塩分相当量: 2.6g
12月15日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 福神漬【甘夏缶・ごはんソース】 牛乳	チキンカレー 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 プリン 	ごはん 白身魚のゆかり焼 切干大根の煮物 おくら酢の物【チンゲン菜和え物】 甘口たらこ【たいみそ】
	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 647kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 490kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 6.1g 塩分相当量: 3.3g
12月16日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菊水漬【ビワ缶・ごはんソース】 牛乳	ごはん 鱈の山椒焼 清汁 キャベツの利休和え みかん【みかんムース】	ごはん ポークチャップ さつま芋の煮物 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 わかめの磯漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 515kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 610kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.1g
12月17日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 刻みたくあん【うめびしお】 牛乳	混ぜごはん タイの生姜焼 けんちょう 白菜のおかか和え 抹茶プリン 	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ ポテトサラダ しその実わかめ 【昆布ちりめん・たくあんペースト】
	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 8.9g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 614kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 21.1g 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。