

メ ニ ュ ー

12月18日(木) ～ 12月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月18日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 卵ロール 牛乳 エネルギー: 564kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鶏肉のカレー焼 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 大根なます マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 593kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鮭の南部焼 白菜の中華炒め キャベツサラダ ふりかけ【ごはんソース】  エネルギー: 542kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 1.6g
12月19日(金)	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 さや香【しそわかめ・のり佃】 牛乳 エネルギー: 514kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん エビカツ 清汁 胡瓜ナムル パイナップル【パインゼリー】 エネルギー: 597kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め カリフラワーの華風煮 もずくの酢の物【冷奴】 黒豆【水ようかん】 エネルギー: 582kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.3g
12月20日(土)	ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【チンゲン菜の煮物】 しその実漬【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 497kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 2.3g	炊き込み御飯 鯖の塩焼 里芋の煮物 しらすのおろし和え バナナ【バナナムース】 	ごはん ミートローフ 野菜炒め レタスサラダ【トマトサラダ】 うめびしお エネルギー: 569kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 17.9g 塩分相当量: 2.1g
12月21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 鶏肉の照焼 大根の塩煮 モロヘイヤの和え物 【カリフラワーの和え物】 金時芋【葛ゼリー】 エネルギー: 602kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 1.9g	ごはん 鮭のムニエル 冬瓜の煮物 キャベツサラダ ビワ缶【マンゴーゼリー】  エネルギー: 505kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 8.5g 塩分相当量: 1.5g
12月22日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ちりめん【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 574kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 赤魚のごま味噌焼 南瓜の煮物 もやしの甘酢和え【胡瓜の酢の物】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 599kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 7.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 豚肉の山賊焼 いんげんの中華炒め 卵豆腐 しそ昆布【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 532kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.8g
12月23日(火) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 561kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.6g	混ぜご飯 千草焼 うの花炒り【白菜の煮びたし】 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 フルーチェ【イチゴムース】 エネルギー: 594kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 3.6g	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大豆の煮物 梅とろろ ふりかけ【たいみそ】 
12月24日(水) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 刻み高菜【洋梨缶】 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 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 豆腐とえびの炒め物 胡瓜の利休和え ヨーグルト 	ごはん 牛肉のおろし煮 筍中華炒め【チンゲン菜中華炒め】 冷奴 しば漬【ゆずみそ】 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.1g

* 【 】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。