

# メ ニ ュ ー

12月25日(木) ~ 12月31日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月25日(木) <b>クリスマス</b> 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の煮物】 のり佃 牛乳 	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 ベリーケーキ【ホワイトチョコムース】 	ごはん 白身魚の照焼 ポテトの煮物 白菜のゆかり和え しそわかめ 【甘夏缶・たくあんペースト】 
	エネルギー: 538kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 7.7g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 687kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 26.2g 塩分相当量: 4.1g	エネルギー: 474kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 4.4g 塩分相当量: 2.6g
12月26日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菜公 【昆布ちりめん・めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 豚肉の山椒焼 清汁 大根の梅おかか和え 牛乳プリン	ごはん 鯖の味噌煮 長芋の煮物 シーザーサラダ ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 535kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 15.0g 2.4 2.0g	エネルギー: 611kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 2.4g
12月27日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻みたくあん 【白桃缶・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 鮭の西京焼 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 青椒肉絲(チンジャオロースー) 冬瓜の塩煮 胡瓜の甘酢和え 甘口たらこ【ゆずみそ】 
	エネルギー: 521kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 8.6g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 602kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 20.3g 塩分相当量: 2.9g
12月28日(日) 	クロワッサン トマトコンソメスープ オムレツ りんごゼリー 牛乳 	ごはん 鶏肉の治部煮 もやしとにらのかか炒め 【白菜のかか煮】 おくらの和え物【チンゲン菜和え物】 梅ちりめん【うめびしお】	ごはん カレイのムニエル ポトフ ブロッコリーサラダ 刻み高菜 【甘夏缶・ごはんソース】
	エネルギー: 615kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 32.8g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 571kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 528kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 15.6g 塩分相当量: 2.5g
12月29日(月)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 山川漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 白身魚の梅風味焼 茶碗蒸し 大根のたらこ和え 金時豆【ごはんソース】	ごはん ミートローフ 南瓜のスープ煮 レタスサラダ【焼き茄子】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 519kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 7.3g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 623kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 20.3g 塩分相当量: 2.2g
12月30日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ふりかけ【のり佃】 牛乳	カレーライス 野菜スープ 春雨サラダ みかん【みかんゼリー】 	ごはん カレイの青のりパン粉焼 里芋の煮物 焼きなす うぐいす豆【ごはんソース】
	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 617kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 17.6g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 548kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 5.3g 塩分相当量: 2.4g
12月31日(水) <b>大晦日</b> 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめ磯漬【洋梨缶・りんごゼリー】 豆乳	年越しそば いなり寿司 白菜の磯辺和え マンゴー【マンゴーゼリー】 	ごはん 鯖の酢醤油煮 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: 573kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 3.7g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 3.0g

\* 【 】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。