

メ ニ ュ ー

12月4日(木) ～ 12月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月4日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【のり佃】 牛乳 エネルギー: 551kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鮭のピカタ ほうれん草ソテー もやし中華和え 【キャベツの中華和え】 柚子ゼリー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 601kcal 26.6 26.0g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 1.8g	ごはん 豚肉の生姜焼 ポテトのクリーム煮 しらすのおろし和え ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.2g
12月5日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそ昆布 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 556kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鶏肉の照焼 茄子のトマト煮 胡瓜のツナ和え みかん【みかんムース】  エネルギー: 598kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 19.1g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 白身魚のおろし煮 カリフラワーの華風煮 レタスサラダ【ほうれん草の和え物】 うめびしお エネルギー: 543kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 2.8g
12月6日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【茄子の炒め煮】 卵ロール 牛乳 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 2.8g	ごはん カレイのバター醤油かけ ピーマンのソテー キャベツサラダ 牛乳プリン エネルギー: 567kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 1.9g	ごはん ミートローフ 大根の塩煮 冷奴 福神漬【めかぶ佃煮】  エネルギー: 604kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 2.7g
12月7日(日) 	あずきロール 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 豚肉と生揚げの味噌炒め 筍の中華炒め【白菜の中華炒め】 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: 2.4g	ごはん 鱈の煮付 大豆の煮物 胡瓜の和え物 しそわかめ【ごはんソース】 エネルギー: 528kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.7g
12月8日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 菜公【洋梨缶・ももゼリー】 牛乳 エネルギー: 525kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.7g	ごはん タイの磯辺焼 小松菜の中華炒め もずくサラダ【胡瓜サラダ】 金時芋【のり佃】 エネルギー: 560kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 14.4g 塩分相当量: 2.7g	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(火) 	麦ごはん 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 7.4g 塩分相当量: 3.7g	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【りんごゼリー】 エネルギー: 604kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 長芋の煮物 シーザーサラダ しそわかめ【ごはんソース】 エネルギー: 556kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 1.9g
12月10日(水) 	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: 519kcal 蛋白質: 17.8g 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【イチゴムース】  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 肉じゃが 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の和え物】 ゆず大根【ゆずみそ】 エネルギー: 635kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 19.4g 塩分相当量: 2.7g

* 【 】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。