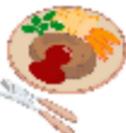


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月8日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの炒め物【白菜の煮浸し】 ふりかけ【白桃缶】 牛乳	親子丼 清汁 ツナサラダ ミルクゼリー 	御飯 鮭の石狩煮 ピーマンの炒め物 カリフラワーの甘酢和え 金時豆 
	エネルギー: 515 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 608 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 557 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 3
12月9日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 エビフライ ふきのかか煮【白菜のかか煮】 大根なます りんご【りんごゼリー】 	御飯 牛肉の2色巻 和風スパゲッティー シーザーサラダ わかめの磯漬【しそわかめ】
	エネルギー: 489 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 15 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 630 蛋白質: 22 脂質: 22 塩分相当量: 3
12月10日(土)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそ昆布【みかん缶】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 筍のしそ炒め【カリフラワーの華風煮】 キャベツのごま和え【キャベツの和え物】 バナナ【バナナムース】	御飯 赤魚の煮付 野菜のソテー ポテのたらこマヨネーズあえ 福神漬(無着色)【ゆずみそ】
	エネルギー: 493 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 609 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3
12月11日(日) 	ブルーベリーパン コンソメスープ オムレツ チョコムース 牛乳 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き さつま芋の煮付け 胡瓜の酢の物 うにくらげ【めかぶ佃】	御飯 豆腐のあんかけ 白菜のスープ煮 うめとろろ 葉わさび漬【黄桃缶】
	エネルギー: 586 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 596 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 527 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 2
12月12日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 京わかめ【うめびしお】 牛乳	御飯 鯖の朝鮮焼き けんちょう もずくサラダ【胡瓜のサラダ】 べったら漬【キウイ】	御飯 ハンバーグ キャベツの中華炒め トマトサラダ 野沢菜ちりめん【ふりかけ】 
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 627 蛋白質: 24 脂質: 23 塩分相当量: 2
12月13日(火)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 しその実漬【ビワ缶】 牛乳	御飯 クリームシチュー きのこソテー【ピーマンソテー】 盛り合わせサラダ いちご【いちごゼリー】 	御飯 白身魚のうに焼き かぶの白煮 ブロッコリーのサラダ 子持ち昆布【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 672 蛋白質: 22 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 536 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3
12月14日(水) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 鯖の梅煮 もやしとにらの炒め物【白菜のかか煮】 ごま豆腐 菜公【洋梨缶】	御飯 トンカツ【メンチカツ】 わかめスープ おくらの酢の物【胡瓜の酢の物】 のり佃煮 
	エネルギー: 546 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 587 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 6	エネルギー: 593 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2

*【 】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。