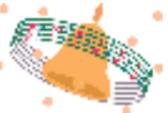


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月22日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳 <div style="text-align: right; font-size: 2em;">♪</div>	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のお浸し 甘夏缶【みかんゼリー】 	御飯 白身魚の煮付け柚子風味 うの花炒り【白菜の煮浸し】 もやしの磯辺和え【キャベツの磯辺和え】 いりこみそ <div style="text-align: right; font-size: 2em;">♪</div>
	エネルギー: 542    蛋白質: 18 脂質: 10        塩分相当量: 4	エネルギー: 614    蛋白質: 23 脂質: 11        塩分相当量: 3	エネルギー: 529    蛋白質: 26 脂質: 7         塩分相当量: 3
12月23日(金) 天皇誕生日	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 ふりかけ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き 大根の信田煮 胡瓜の中華和え 桜漬【めかぶ佃煮】	御飯 牛肉のトマトソース煮 春雨の中華炒め 焼茄子の生姜醤油かけ ビワ缶
	エネルギー: 509    蛋白質: 18 脂質: 7         塩分相当量: 3	エネルギー: 551    蛋白質: 24 脂質: 15        塩分相当量: 2	エネルギー: 631    蛋白質: 21 脂質: 18        塩分相当量: 2
12月24日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 	ピラフ ローストチキン カレーポトフ 大根サラダ ケーキ 	御飯 鮭の西京焼き 金平ごぼう キャベツのごま酢和え しば漬【のり佃】 
	エネルギー: 489    蛋白質: 18 脂質: 8         塩分相当量: 4	エネルギー: 730    蛋白質: 25 脂質: 31        塩分相当量: 4	エネルギー: 519    蛋白質: 26 脂質: 8         塩分相当量: 3
12月25日(日) クリスマス 	クロワッサン ワカメスープ 野菜のソテー アセロラゼリー 牛乳 	御飯 豆腐の土佐焼き 大学芋【さつま芋の煮物】 春雨の酢の物 しその実漬【白桃缶】 <div style="text-align: right; font-size: 2em;">♪</div>	御飯 牛肉のしぐれ煮 にんにくの芽炒め【野菜ソテー】 白菜の和え物 山菜佃煮【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 479    蛋白質: 15 脂質: 22        塩分相当量: 2	エネルギー: 659    蛋白質: 18 脂質: 17        塩分相当量: 2	エネルギー: 526    蛋白質: 20 脂質: 14        塩分相当量: 3
12月26日(月) <div style="text-align: center; font-size: 2em;">♪</div>	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮【マカロニサラダ】 昆布豆【のり豆】 牛乳 	御飯 ポークチャップ ふきのまさご煮【里芋の煮物】 キャベツの即席漬け ヨーグルト <div style="text-align: right; font-size: 2em;">♪</div>	御飯 ぶりの山椒焼き 茶碗蒸し ちしゃもみ【胡瓜の和え物】 ゆずみそ
	エネルギー: 526    蛋白質: 19 脂質: 9         塩分相当量: 3	エネルギー: 547    蛋白質: 25 脂質: 11        塩分相当量: 3	エネルギー: 628    蛋白質: 28 脂質: 21        塩分相当量: 2
12月27日(火)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 福神漬(無着色)【ビワ缶】 牛乳	御飯 具だくさんの卵焼き れんこんの煮物【切干大根の炒め煮】 胡瓜の中華和え みかん【みかんゼリー】	御飯 白身魚のオーロラソースかけ 五目ひじき かぶなます 甘口たらこ【のり佃】 <div style="text-align: right; font-size: 2em;">♪</div>
	エネルギー: 487    蛋白質: 17 脂質: 7         塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 20 脂質: 17        塩分相当量: 2	エネルギー: 603    蛋白質: 32 脂質: 14        塩分相当量: 4
12月28日(水)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し ふりかけ【卵ロール】 牛乳 <div style="text-align: right; font-size: 2em;">♪</div>	御飯 白身魚のごま焼き【白身魚の照焼】 マカロニソテー キャベツのピーナッツ和え バナナ【バナナムース】	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め 長芋の煮物 冷奴 べったら漬【うめびしお】 <div style="text-align: right; font-size: 2em;">♪</div>
	エネルギー: 478    蛋白質: 16 脂質: 7         塩分相当量: 3	エネルギー: 600    蛋白質: 26 脂質: 13        塩分相当量: 2	エネルギー: 589    蛋白質: 25 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。