

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 	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 南瓜のいところ煮 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 
	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】 	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) 	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 	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】 
	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	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】 
	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。