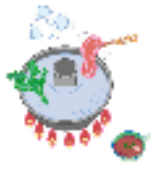


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月15日(木) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【南瓜の煮物】 山菜佃煮【しそわかめ】 牛乳	ハヤシライス かき卵スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト 	御飯 白身魚のチーズ焼き 大豆の煮物 キャベツの和え物 しば漬【うめびしお】
	エネルギー: 485 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 668 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 4	エネルギー: 535 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3
12月16日(金) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの煮物】 梅ちりめん 牛乳	御飯 鰯の塩焼き 沢煮椀 いんげんのごまよごし【いんげんの和え物】 栗きんとん【水ようかん】	御飯 豆腐の土佐焼き にんにくの芽炒め【野菜ソテー】 胡瓜のサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 19 脂質: 22 塩分相当量: 2
12月17日(土)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しその実わかめ【ふりかけ】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 ビーフンソテー 胡瓜の梅肉和え みかん【みかんゼリー】 	御飯 サーモンステーキ ごぼうの煮物 めた【ちしゃの酢みそ和え】 奈良漬【金時豆】 
	エネルギー: 525 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 584 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 556 蛋白質: 29 脂質: 9 塩分相当量: 3
12月18日(日) 	チョコパン コーンポタージュ 胡瓜のサラダ ももゼリー リンゴジュース 	御飯 赤魚の粕漬け焼き なすの揚げ煮 ホタテのもみじ和え 胡ちゃん漬【うめびしお】	御飯 肉団子のスープ煮 マカロニソテー カリフラワーの甘酢和え しそ昆布【しそわかめ】
	エネルギー: 513 蛋白質: 11 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 17 脂質: 14 塩分相当量: 4
12月19日(月) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 のり豆【黄桃缶】 牛乳	牛丼 清汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 バナナ【バナナムース】 	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーサラダ 黄金いか【ゆずみそ】 
	エネルギー: 511 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 537 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2
12月20日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 福神漬(無着色)【ビワ缶】 牛乳	御飯 ぶり大根 ほうれん草のソテー 胡瓜の和え物 金時芋 	御飯 豚しゃぶ 湯豆腐 白菜のゆかり和え うにくらげ【キウイ】 
	エネルギー: 549 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3 	エネルギー: 580 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 534 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 4
12月21日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【かぶの白煮】 味付けのり【のり佃】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 コールスローサラダ プリンアラモード 	御飯 鰯の照り焼き えのき中華炒め【カリフラワースープ煮】 チンゲン菜のくるみ和え うめびしお
	エネルギー: 462 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 725 蛋白質: 25 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 531 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3

*【 】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。