

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月6日(木) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し しば漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	牛丼 清汁 うざく【胡瓜の和え物】 フルーチェ  エネルギー: 609 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の磯部揚げ【白身魚のフライ】 れんこんの甘辛炒め【茄子の炒め煮】 シーザーサラダ 山川漬【たいみそ】 エネルギー: 594 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3
12月7日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 488 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 5	御飯 石狩煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 盛り合わせサラダ 生どら焼き【あずきムース】 エネルギー: 666 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 4	御飯 ポークソテー カリフラワーの華風煮 ほうれん草のナムル うぐいす豆  エネルギー: 554 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2
12月8日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【里芋の煮物】 しそわかめ【りんご缶】 牛乳 エネルギー: 491 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 かに玉あんかけ 大根のそぼろ煮 胡瓜のおかか和え 菊水漬【白桃缶】  エネルギー: 546 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 プルコギ 南瓜のいところ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え うにくらげ【ゆずみそ】 エネルギー: 632 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 4
12月9日(日) 	胚芽ロールパン コーンポタージュ オムレツ 甘夏ゼリー 牛乳  エネルギー: 579 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の治部煮 マカロニソテー コールスローサラダ しそ昆布【のり佃】 エネルギー: 570 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 赤魚の昆布煮 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 ポテトたらこマヨネーズあえ たくあん【ビワ缶】 エネルギー: 581 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 3
12月10日(月)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 ふりかけ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 ブリの照り焼き 野菜のバターソテー 白菜の中華和え ミルクゼリー  エネルギー: 648 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量: 2	御飯 シューマイの辛子酢醤油かけ 金平ごぼう【長芋の煮物】 カニサラダ のり豆【のり佃】 エネルギー: 581 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 4
12月11日(火)	麦飯 味噌汁 ふきの煮物【いんげんの煮物】 しその実わかめ【のり佃】 牛乳 エネルギー: 460 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 フルーツヨーグルト エネルギー: 562 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 4	御飯 豆腐の野菜あんかけ 白菜のスープ煮 うめとろろ バナナ【オレンジゼリー】  エネルギー: 574 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 2
12月12日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳  エネルギー: 559 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 魚の酢じょうゆ煮 けんちょう もずくサラダ べったら漬【ももゼリー】  エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 焼肉 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: 597 蛋白質: 24 脂質: 23 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。