

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月20日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 福神漬(無着色)【みかん缶】 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼 チンゲン菜のソテー 胡瓜の和え物 バナナ【バナナムース】	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: 586    蛋白質: 26 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 536    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 4
12月21日(金) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【白桃缶】 牛乳	御飯 鶏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【オレンジゼリー】	御飯 白身魚の煮付柚子風味 うの花炒り【白菜の煮浸し】 もやしの甘酢和え 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: 629    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 529    蛋白質: 25 脂質: 7    塩分相当量: 3
12月22日(土)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 減塩ふりかけ【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 柚子ゼリー【パインゼリー】	御飯 鮭のクリームソースかけ 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: 623    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 577    蛋白質: 26 脂質: 11    塩分相当量: 2 
12月23日(日) 天皇誕生日 	クロワッサン 中華スープ 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】 コールスローサラダ しその実漬【りんご缶】	御飯 牛肉のしぐれ煮 にんにくの芽炒め【いんげんの炒め物】 胡瓜の和え物 山菜佃煮【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 477    蛋白質: 15 脂質: 22    塩分相当量: 2	エネルギー: 657    蛋白質: 18 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 523    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 3
12月24日(月) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ ごぼうの煮物【大根の煮物】 白菜の香り和え 金時豆	御飯 カラスカレイのチーズ焼き カレーポトフ ひじきサラダ【トマトサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 513    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 5	エネルギー: 605    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 535    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2
12月25日(火) クリスマス 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 ちりめん山椒【洋梨缶】 牛乳  	エビピラフ ローストチキン ミネストローネ レタスサラダ ケーキ【チョコムース】	御飯 鱈の西京焼き かぶの煮物 ブロッコリーのくるみ和え 子持ち昆布【のり佃煮】  
	エネルギー: 488    蛋白質: 17 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 663    蛋白質: 24 脂質: 27    塩分相当量: 4	エネルギー: 537    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 3
12月26日(水)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 のり豆【のり佃煮】 牛乳	御飯 ポークチャップ ふきのまさご煮【白菜の煮物】 キャベツの即席漬 いちごヨーグルト【ヨーグルト】	御飯 ぶりの柚庵焼き 茶碗蒸し ちしゃもみ【胡瓜の和え物】 たいみそ
	エネルギー: 514    蛋白質: 18 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: 634    蛋白質: 28 脂質: 21    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。