



	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)	12月29日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 納豆 わらびのお浸し</p> <p>【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 カニ豆腐 野菜ソテー 味付け海苔</p> <p>【エネルギー】 341 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 ブロッコリーのおかか和え たらこ</p> <p>【エネルギー】 312 kcal 【たんぱく質】 10.7 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 56.5 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 温泉卵 うぐいす豆</p> <p>【エネルギー】 452 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 70.6 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 オクラのおろし和え 梅干し</p> <p>【エネルギー】 319 kcal 【たんぱく質】 9.8 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 4.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 目玉焼き 大豆とベーコンのトマト煮 のり佃煮</p> <p>【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 3.9 g</p>
	<p>昼食・おやつ</p> <p>アジのしそおろしかけ さつま芋サラダ 菜の花のおかか和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>カスタードケーキ</p> <p>【エネルギー】 670 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 105.1 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>★おすすめメニュー★ 柚子香る五目ご飯 すき焼きコロッケ キャベツとささみのポン酢和え 胡瓜のピリ辛和え オレンジ・牛乳</p> <p>メープルパンケーキ</p> <p>【エネルギー】 589 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 92.3 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>★クリスマスメニュー★ チキンライス コーンスープ 海老フライ ほうれん草のソテー みかん・牛乳</p> <p>ショコラケーキ</p> <p>【エネルギー】 1058 kcal 【たんぱく質】 28.5 g 【脂質】 53.8 g 【炭水化物】 119.5 g 【塩分】 4.6 g</p>	<p>ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 小松菜のわさび和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>バナナクレープ</p> <p>【エネルギー】 692 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 26.5 g 【炭水化物】 103.4 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ご飯 鱈の中華風あんかけ いんげんの味噌炒め 白菜のお浸し バナナ 牛乳</p> <p>やわらかおかき</p> <p>【エネルギー】 547 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 80.6 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 豚肉の酒粕煮 ひじきとツナの煮物 ブロッコリーサラダ りんご 牛乳</p> <p>焼きチョコドーナツ</p> <p>【エネルギー】 661 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 83.8 g 【塩分】 1.5 g</p>	<p>ご飯 ホキのカレームニエル スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け みかん 牛乳</p> <p>ワッフル</p> <p>【エネルギー】 646 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 84.1 g 【塩分】 2.7 g</p>
夕食	<p>ご飯 みそ汁 和風きのこハンバーグ カリフラワーソテー しば漬け</p> <p>【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 3.0 g</p>	<p>ご飯 清汁 親子煮 和風マカロニサラダ 青梗菜の酢味噌和え</p> <p>【エネルギー】 492 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>ご飯 清汁 オムレッツデミソースかけ 揚げ茄子ポン酢かけ オクラとろろ</p> <p>【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 1.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鯖の薬味醤油かけ おでん風煮物 赤かっぱ漬け</p> <p>【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 10.4 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>わかめご飯 清汁 けんちん煮 南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し</p> <p>【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 87.4 g 【塩分】 3.3 g</p>	<p>ご飯 清汁 ほっけの香味焼き 里芋のそばろ煮 小松菜の錦糸和え</p> <p>【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 4.0 g</p>	<p>ご飯 スープ クリーム煮 菜の花とベーコンソテー しば漬け</p> <p>【エネルギー】 526 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 17.9 g 【炭水化物】 71.2 g 【塩分】 4.5 g</p>

都合によりメニューを変更する場合があります。 都合によりメニューを変更する場合があります。 ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R6年月日迄