



	12月22日（月）	12月23日（火）	12月24日（水）	12月25日（木）	12月26日（金）	12月27日（土）	12月28日（日）
朝食	ごはん みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け 【エネルギー】341kcal 【たんぱく質】8.9g 【脂質】6.5g 【炭水化物】62.8g 【塩分】2.6g	ごはん みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】373kcal 【たんぱく質】12.4g 【脂質】7.7g 【炭水化物】63.1g 【塩分】1.8g	ごはん みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】324kcal 【たんぱく質】10.3g 【脂質】3.2g 【炭水化物】65.0g 【塩分】2.4g	ごはん みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】369kcal 【たんぱく質】14.6g 【脂質】5.4g 【炭水化物】68.1g 【塩分】2.5g	ごはん みそ汁 温泉卵 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】416kcal 【たんぱく質】15.2g 【脂質】8.7g 【炭水化物】62.8g 【塩分】2.5g	ごはん みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ 【エネルギー】361kcal 【たんぱく質】13.4g 【脂質】6.7g 【炭水化物】61.9g 【塩分】2.5g	ごはん みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】337kcal 【たんぱく質】11.8g 【脂質】3.7g 【炭水化物】65.2g 【塩分】2.4g
	昼食・おやつ	ごはん 鮭の粕漬け焼き 冬至南瓜 小松菜の辛子和え 牛乳 人形焼き 【エネルギー】633kcal 【たんぱく質】28.7g 【脂質】13.1g 【炭水化物】101.7g 【塩分】1.2g	ごはん ほっけのみりん焼き 大根の含め煮 みかん 牛乳 ワッフル 【エネルギー】542kcal 【たんぱく質】24.5g 【脂質】11.9g 【炭水化物】87.2g 【塩分】1.9g	ごはん アジの塩焼き さつま芋のレーズン煮 洋なし缶 牛乳 チョコクレープ 【エネルギー】557kcal 【たんぱく質】22.2g 【脂質】10.9g 【炭水化物】94.8g 【塩分】1.6g	★クリスマスメニュー★ オムライス コーンクリームコロッケ シーザーサラダ ミックスフルーツ・牛乳 ショコラケーキ 【エネルギー】795kcal 【たんぱく質】21.7g 【脂質】34.5g 【炭水化物】98.4g 【塩分】4.6g	★おすすめメニュー★ 味噌ラーメン 玉葱のボン酢和え バナナ 牛乳 蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】677kcal 【たんぱく質】26.4g 【脂質】21.0g 【炭水化物】101.8g 【塩分】2.1g	ごはん 八宝菜 キャベツの梅ドレ和え 白桃缶 牛乳 やわらかおかき（砂糖醤油） 【エネルギー】609kcal 【たんぱく質】18.3g 【脂質】24.9g 【炭水化物】80.4g 【塩分】1.5g
夕食		カレーライス 福神漬け キャベツのうま塩サラダ 洋なし缶 【エネルギー】590kcal 【たんぱく質】13.9g 【脂質】21.6g 【炭水化物】88.0g 【塩分】3.6g	ごはん 豆腐のピリ辛炒め わかめの中華和え みかん缶 【エネルギー】448kcal 【たんぱく質】14.6g 【脂質】11.3g 【炭水化物】73.5g 【塩分】1.5g	ごはん 鮭の青のりマヨ焼き キャベツのザーサイ和え 金時煮豆 【エネルギー】506kcal 【たんぱく質】24.3g 【脂質】14.9g 【炭水化物】70.6g 【塩分】2.4g	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め マカロニサラダ しそ昆布 【エネルギー】592kcal 【たんぱく質】15.1g 【脂質】26.0g 【炭水化物】73.1g 【塩分】2.7g	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 レタスサラダ パイン缶 【エネルギー】399kcal 【たんぱく質】20.1g 【脂質】3.6g 【炭水化物】72.2g 【塩分】1.8g	ごはん カレイの煮魚 ポテトサラダ ザーサイ 【エネルギー】414kcal 【たんぱく質】18.5g 【脂質】9.5g 【炭水化物】66.7g 【塩分】3.7g

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

揭示期限 R7年12月28日迄