



# メニュー表



|    | 12月15日(日曜日)  | 12月16日(月曜日)  | 12月17日(火曜日)   | 12月18日(水曜日)  | 12月19日(木曜日)   | 12月20日(金曜日)   | 12月21日(土曜日)  |
|----|--|--|---|--|---|---|--|
| 朝食 | くるみロール<br>マカロニのトマト仕立て<br>さつまいもサラダ<br>ジュース<br> | ショコラロール<br>ハンバーグ<br>ほうれん草の煮浸し<br>牛乳<br>             | ロールパン<br>野菜のトマト煮<br>ブロッコリーの煮浸し<br>牛乳  | レーズンパン<br>ベーコンエッグ<br>ポテトサラダ<br>スープ<br>                  | 黒糖ロールパン<br>マカロニのトマト仕立て<br>ほうれん草のソテー<br>牛乳                         | りんごパン<br>キャベツのソテー<br>野菜のクリーム煮<br>牛乳<br>        | うずまきクリームパン<br>高野豆腐の玉子とし<br>ジャーマンポテト<br>牛乳<br>       |
|    | I補† - 391kcal<br>炭水化物 70.4g<br>蛋白質 7.3g<br>脂質 9.1g<br>食塩当量 0.8g  | I補† - 382kcal<br>炭水化物 43.5g<br>蛋白質 14.4g<br>脂質 16.0g<br>食塩当量 1.9g  | I補† - 385kcal<br>炭水化物 44.6g<br>蛋白質 13.5g<br>脂質 16.9g<br>食塩当量 1.5g   | I補† - 296kcal<br>炭水化物 40.7g<br>蛋白質 8.7g<br>脂質 10.9g<br>食塩当量 2.8g   | I補† - 427kcal<br>炭水化物 52.6g<br>蛋白質 13.3g<br>脂質 17.9g<br>食塩当量 1.3g | I補† - 362kcal<br>炭水化物 46.2g<br>蛋白質 13.6g<br>脂質 13.5g<br>食塩当量 1.5g   | I補† - 439kcal<br>炭水化物 59.3g<br>蛋白質 15.7g<br>脂質 16.2g<br>食塩当量 1.9g  |
| 昼食 | ご飯<br>根菜と肉団子の煮物<br>糸こんにゃくの炒め煮<br>オクラの和え物<br>味噌汁  | ご飯<br>鶏肉の塩麴焼き<br>添え野菜<br>高野煮<br>春菊の和え物<br>味噌汁<br> | ほうれん草カレー<br>白身フライ<br>キャベツのサラダ<br>福神漬  | ご飯<br>サワラの幽庵焼き<br>添え野菜<br>切干大根の煮物<br>胡瓜の酢の物<br>吸物<br> | 中華丼<br>チンゲン菜の和え物<br>スープ<br>フルーツ寒天                                 | ご飯<br>鶏肉のタレ漬焼き<br>添え野菜<br>高菜ビーフン<br>オクラの和え物<br>味噌汁  | <冬至メニュー><br>おにぎり<br>ほうとう風うどん<br>柚子風味和え<br>和菓子<br> |
|    | I補† - 425kcal<br>炭水化物 82.5g<br>蛋白質 13.3g<br>脂質 5.7g<br>食塩当量 3.4g   | I補† - 510kcal<br>炭水化物 63.3g<br>蛋白質 23.9g<br>脂質 19.2g<br>食塩当量 2.5g  | I補† - 555kcal<br>炭水化物 92.6g<br>蛋白質 12.6g<br>脂質 15.4g<br>食塩当量 3.4g   | I補† - 453kcal<br>炭水化物 71.0g<br>蛋白質 19.0g<br>脂質 10.8g<br>食塩当量 2.2g  | I補† - 482kcal<br>炭水化物 75.3g<br>蛋白質 11.4g<br>脂質 16.0g<br>食塩当量 3.2g | I補† - 525kcal<br>炭水化物 73.5g<br>蛋白質 21.8g<br>脂質 17.0g<br>食塩当量 3.0g   | I補† - 469kcal<br>炭水化物 88.3g<br>蛋白質 13.0g<br>脂質 9.0g<br>食塩当量 2.9g   |
| 夕食 | ご飯<br>サバの煮つけ<br>添え野菜<br>小松菜のさっと煮<br>大根サラダ<br>味噌汁   | ご飯<br>豆腐のチャンプルー<br>白菜の煮浸し<br>ひじきのサラダ<br>味噌汁  | ご飯<br>豚肉のオイスター炒め<br>冬瓜の煮物<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁<br> | ご飯<br>親子煮<br>ちくわの金平<br>青菜の胡麻和え<br>味噌汁  | ご飯<br>煮込みハンバーグ<br>添え野菜<br>さつまいもの甘煮<br>三度豆の和え物<br>スープ              | ご飯<br>干草焼き<br>レンコンの金平<br>白菜のおかか和え<br>味噌汁<br> | ご飯<br>白身魚のムニエル<br>添え野菜<br>がんも煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁  |
|    | I補† - 445kcal<br>炭水化物 65.6g<br>蛋白質 20.2g<br>脂質 12.9g<br>食塩当量 3.1g  | I補† - 441kcal<br>炭水化物 70.5g<br>蛋白質 15.1g<br>脂質 12.0g<br>食塩当量 3.7g  | I補† - 610kcal<br>炭水化物 79.5g<br>蛋白質 15.5g<br>脂質 27.2g<br>食塩当量 3.4g   | I補† - 508kcal<br>炭水化物 75.5g<br>蛋白質 22.9g<br>脂質 13.8g<br>食塩当量 3.6g  | I補† - 530kcal<br>炭水化物 90.9g<br>蛋白質 13.6g<br>脂質 16.3g<br>食塩当量 3.9g | I補† - 471kcal<br>炭水化物 78.1g<br>蛋白質 18.3g<br>脂質 10.3g<br>食塩当量 3.6g   | I補† - 485kcal<br>炭水化物 71.3g<br>蛋白質 20.7g<br>脂質 15.0g<br>食塩当量 3.5g  |

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。