



# メニュー表

良いお年を 

お迎え下さい

	12月29日(日曜日)	12月30日(月曜日)	12月31日(火曜日)
朝食	黒糖ロールパン ミートボール かぼちゃサラダ ジュース 	りんごパン マカロニのトマト仕立て ほうれん草のソテー 牛乳 	うずまきクリームパン ベーコンポテト 春雨の中華風 牛乳 
	I補給 - 411kcal 炭水化物 69.8g 蛋白質 11.2g 脂質 10.1g 食塩当量 1.0g	I補給 - 406kcal 炭水化物 49.7g 蛋白質 14.8g 脂質 16.3g 食塩当量 1.4g	I補給 - 448kcal 炭水化物 63.9g 蛋白質 13.3g 脂質 16.2g 食塩当量 2.3g
昼食	二色丼 冬瓜の煮物 五目豆 味噌汁 	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 添え野菜 茄子の煮物 もやしの和え物 味噌汁 	ご飯 豚肉と茄子の生姜炒め ちくわの甘辛煮 チンゲン菜の磯和え 味噌汁 
	I補給 - 450kcal 炭水化物 73.7g 蛋白質 23.7g 脂質 7.4g 食塩当量 3.3g	I補給 - 517kcal 炭水化物 66.6g 蛋白質 20.6g 脂質 19.2g 食塩当量 3.1g	I補給 - 559kcal 炭水化物 74.2g 蛋白質 16.3g 脂質 22.4g 食塩当量 3.5g
夕食	ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め さつまいもの煮物 春雨サラダ 味噌汁 	ご飯 マーボー豆腐 パプリカの金平風 三度豆の胡麻和え スープ 	<大晦日> ゆかりご飯(小) 年越しそば かき揚げ 白菜の和え物 
	I補給 - 625kcal 炭水化物 90.1g 蛋白質 15.6g 脂質 24.1g 食塩当量 3.7g	I補給 - 482kcal 炭水化物 71.3g 蛋白質 17.5g 脂質 15.0g 食塩当量 3.4g	I補給 - 419kcal 炭水化物 77.1g 蛋白質 11.4g 脂質 8.0g 食塩当量 3.9g



本年も大変お世話になりました

来年も宜しく願い申し上げます



※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。