

	朝食	昼食	夕食	15時
12月7日 (月) エネルギー 1520 たんぱく質 60.9	御飯 ハンぺンと野菜煮物 モロヘイヤのシソ風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サーモンの和風ステーキ 人参シリシリ ホウレン草のゆず浸し 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 ホークンター・リンゴソース カブのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ 	紅茶ケーキ
12月8日 (火) エネルギー 1543 たんぱく質 59.7	御飯 厚焼卵 キャベツのおかか和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 筑前煮 茄子とエリンギの炒め物 小松菜のからし和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶 	御飯 鯖の田楽 車麩の煮物 モヤシのサラダ すまし汁	水羊羹
12月9日 (水) エネルギー 1480 たんぱく質 57.7	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 ホウレン草の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	五目味噌ラーメン ガンモの煮物 ポン酢和え フルーツ・みかん	御飯 エビと野菜の卵とじ 大根の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	きなこパンケーキ
12月10日 (木) エネルギー 1633 たんぱく質 66.3	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 人参サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 八宝菜 焼き餃子 菜の花と蒲鉾のサラダ 中華スープ フルーツ・パイン缶 	御飯 和風オムレツ 青梗菜の塩炒め ブロッコリー・コーンサラダ 味噌汁 	あんどうナツ
12月11日 (金) エネルギー 1558 たんぱく質 60.5	御飯 大根の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鱈の胡麻だれ焼  肉団子と春雨の旨煮 インゲンと和風ドレッシング すまし汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 ヒジキサラダ 味噌汁	ショコラプチケーキ
12月12日 (土) エネルギー 1570 たんぱく質 56.2	食パン あんずジャム ウインナーと野菜のスープ煮 カブとワカメのサラダ コーンポタージュ 牛乳	御飯 白身魚フライ 南瓜とレーズンのレモン煮 カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ・和梨缶 	御飯 ごぼうと豚肉の炒め煮 里芋の田楽 モロヘイヤの和え物 すまし汁	スイスロール
12月13日 (日) エネルギー 1582 たんぱく質 61.9	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 アスパラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉となすの煮物 カニ風味あんかけ 春菊のわさび和え 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ(しいら) マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	マンゴープリン

【MEMO】

