

	朝食	昼食	夕食	15時
12月21日 (月) エネルギー 1575 たんぱく質 64.4	御飯 チーズ入りスクランブル カリフラワーのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 牛肉と玉葱のしぐれ煮 青梗菜とアサリの炒り煮 南瓜のいとこ煮(冬至) 味噌汁 フルーツ 	御飯 ホキのレモン焼 五目煮豆 小松菜の磯和え すまし汁	人形焼
12月22日 (火) エネルギー 1474 たんぱく質 60.3	食パン いちごジャム アスパラとエビの炒め物 白菜のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ブリの南部焼 じゃが芋の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 肉野菜炒め 春雨の旨煮 モヤシの中華サラダ 中華スープ 	水羊羹(コシアン)
12月23日 (水) エネルギー 1608 たんぱく質 62.8	御飯 目玉焼 くるみと和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 キャベツの薄くず煮 中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 ますの酒蒸 かぶの和風炒め ホウレン草の和え物 味噌汁	オールドファッションドーナツ 
12月24日 (木) エネルギー 1638 たんぱく質 64.7	御飯 茄子の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	~クリスマスイブ~ 御飯 タンドリー風チキン アサリと帆立のワイン蒸し シェルマカロニサラダ コーンポタージュ マンゴーゼリー 	御飯 鱈の揚げおろし煮 サツマ芋とウグイス豆の甘煮 オクラお浸し 味噌汁	ロールケーキ 
12月25日 (金) エネルギー 1408 たんぱく質 58.9	御飯 魚の梅煮(イワシ) モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 イタリアンオムレツ カリフラワーソテー インゲンのフレンチサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 ホタテ風味あんかけ キャベツと蒲鉾のワサビ和え 味噌汁	クリスマスケーキ
12月26日 (土) エネルギー 1427 たんぱく質 58.7	御飯 白菜とアサリの炒り煮 春菊の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼 アスパラの和風炒め ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 メバルの野菜あんかけ 里芋の味噌煮 ブロッコリーのボン酢かけ 味噌汁	パンナコッタ 
12月27日 (日) エネルギー 1603 たんぱく質 58.8	御飯 玉子ロール 小松菜とハムのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鮭の煮付け 大根のバター醤油炒め 蒸し茄子のドレッシングかけ 味噌汁 フルーツ 	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ モヤシの中華サラダ 中華スープ	コーヒーロール

【MEMO】

