

	朝食	昼食	夕食	15時
12月13日 (月) エネルギー 1584 たんぱく質 61.1	御飯 竹輪の野菜炒め アスパラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 松風焼 南瓜とレーズンのレモン煮 春菊のわさび和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 しいらのタルタルソースかけ マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	人形焼
12月14日 (火) エネルギー 1595 たんぱく質 59.7	御飯 ポテトとウインナーのスープ煮 ホウレン草の和風ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 バサのカレムニエル 卵野菜炒め オクラの和え物 豆乳スープ フルーツ	御飯 豚肉と青梗菜の炒め物 レンコンの煮物 モヤシの辛子和え 味噌汁 	ドームケーキ(カスタード)
12月15日 (水) エネルギー 1418 たんぱく質 54.2	御飯 青梗菜の干しエビ炒め 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	ワンタンメン 大根とあさりの炒め煮 ゼンマイのナムル フルーツ	御飯 たらの粕漬け焼 揚げホールの煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁	黒糖まんじゅう
12月16日 (木) エネルギー 1476 たんぱく質 60.5	食パン プレーンオムレツ モヤシのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 あじの甘辛煮 小松菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 茹きゃべつのサラダ すまし汁	プチケーキ 
12月17日 (金) エネルギー 1524 たんぱく質 57.4	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊のなめ茸添え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の炒め かぶのゆかり和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 さばの南蛮漬風 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	抹茶パンケーキ
12月18日 (土) エネルギー 1567 たんぱく質 57.8	御飯 キャベツとウインナーのソテー 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚 さつま芋の甘煮 青梗菜のしらす和え すまし汁 フルーツ 	御飯 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 なすの辛子マヨネーズ和え 味噌汁	ヨーグルトケーキ
12月19日 (日) エネルギー 1588 たんぱく質 57.2	御飯 ひじきとサツマ揚の煮物 小松菜の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 さわらの蒲焼 ピーマン炒め 白菜のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 スパニッシュオムレツ ホウレン草のソテー かぶのサラダ コンソメスープ 	スイートポテト

【MEMO】

