

	朝食	昼食	夕食	15時
12月20日 (月)	御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 回鍋肉 卵豆腐の海老あんかけ モヤシとニラの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 キタノメヌケの煮付け じゃが芋のコンソメソー チンゲン菜の胡麻サラダ 味噌汁	やわらかおかき
エネルギー 1482 たんぱく質 1482				
12月21日 (火)	食パン チーズ入りスクランブル カリフラワーのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの和風炒め 五目煮豆 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのレモン焼 さつま芋の甘辛煮 小松菜の磯和え すまし汁	チーズ蒸しケーキ
エネルギー 1500 たんぱく質 60.2				
12月22日 (水)	御飯 茄子の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ぶりの南部焼 南瓜と車麩の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのあんかけ オクラの和え物 味噌汁	コーヒーロール
冬至  エネルギー 1554 たんぱく質 60.3				
12月23日 (木)	御飯 目玉焼 ホウレン草の和え物 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 アスパラとウインナーのソテー 人参のくるみ and え 味噌汁 フルーツ	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	どらやき
エネルギー 1528 たんぱく質 57.2				
12月24日 (金)	御飯 菜の花とえびの炒め物 オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 タンドリー風チキン 根野菜のスープ煮 シエルマカロニサラダ コーンポタージュ 抹茶プリン	御飯 ほっけの揚げおろし煮 かぶの和風炒め 白菜のサラダ 味噌汁	クリスマスケーキ
エネルギー 1587 たんぱく質 61.3				
12月25日 (土)	御飯 いわしの梅煮 ホウレン草とシラスの浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 中華風卵焼 カリフラワーソー キャベツのワサビ和え 中華スープ フルーツ	御飯 肉野菜炒め 春雨の旨煮 南瓜のサラダ 味噌汁	ケーキ
エネルギー 1425 たんぱく質 60.3				
12月26日 (日)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 春菊の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の七味焼 青梗菜とアサリの炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ナガ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 すまし汁	まんじゅう
エネルギー 1470 たんぱく質 60.3				

【MEMO】

