

	朝食	昼食	夕食	15時
12月27日 (月) エネルギー 1526 たんぱく質 54.1	御飯 玉子ロール 小松菜とハムのサラダ 梅しお 味噌汁 牛乳	御飯 魚(マス)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 白菜の中華炒め モヤシの中華サラダ 中華スープ	バームクーヘン
12月28日 (火) エネルギー 1556 たんぱく質 57	御飯 角あげの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハンバーグマトソース ホウレン草とコーンのソテー ごぼうサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 バサのニンニク醤油かけ 鶏とかぶの煮物 春菊のピーナッツ和え 味噌汁	黒糖蒸しケーキ
12月29日 (水) エネルギー 1582 たんぱく質 59.2	御飯 白菜とアサリの炒り煮 サツマ芋サラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の幽庵焼 カリフラワーの炒め 青梗菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 おでん 揚げナスのそぼろあん 人参サラダ すまし汁	ピーチフルーチェ
12月30日 (木) エネルギー 1522 たんぱく質 71.2	食パン サヤと玉葱の卵とじ なめ茸和え ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 サワラのグリル じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーのチーズサラダ コーンポタージュ フルーツ	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜の炒め物 大根の甘酢漬け 味噌汁	レモンケーキ
12月31日 (金) エネルギー 1567 たんぱく質 54.9	御飯 なすと竹輪の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	ほたて風味ピラフ レンコンのベーコン炒め インゲンのサラダ コンソメスープ フルーツ	年越そば ひじきの煮物 とろろ 杏仁豆腐	バナナケーキ
1月1日 (土) エネルギー 1663 たんぱく質 62.5	御飯 おせち盛り合わせ 白和え 関東雑煮風汁 牛乳	赤飯 魚の照焼(グリ) 煮しめ おせち盛り合わせ すまし汁 フルーツ	御飯 すき焼き風煮 ゆず味噌田楽 かニサラダ すまし汁	寅まんじゅう
1月2日 (日) エネルギー 1746 たんぱく質 65.8	御飯 ガンモと野菜の煮物 スパゲティサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	玉子チャーハン 海老チリソース炒め 青菜の塩炒め 春雨サラダ 中華スープ マンゴープリン	御飯 ヒレカツ ピーマンのコンソメソテー オクラのお浸し 赤だし	うさぎまんじゅう

【MEMO】

