

	朝食	昼食	夕食	15時
12月5日 (月)	食パン スクランブルエッグ 人参サラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 ぜんまいと油揚げの煮物 サツマ芋サラダ すまし汁 フルーツ	御飯 メバルの酒蒸 もやしの和風炒め キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁	いちごフルーチェ
エネルギー 1404 たんぱく質 58.7				
12月6日 (火)	御飯 生揚げの煮物 オクラのなめ茸和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	★戦国武将物語 石川県 かに御飯 鶏の治部煮 茄子のオランダ煮 卵豆腐のあんかけ めった汁 フルーツ	御飯 にらの卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 白菜の柚香和え 味噌汁	抹茶パンケーキ
エネルギー 1537 たんぱく質 60.4				
12月7日 (水)	御飯 ハンパンと野菜煮物 春菊のしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホークソテー・リンゴソース カブのトマト煮 スパゲティ・サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 麻婆豆腐 ナスの中華煮 キャベツのナムル 中華スープ	水羊羹(白アン)
エネルギー 1521 たんぱく質 55.0				
12月8日 (木)	御飯 茄子とエリンギの炒め物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 肉豆腐 大根の千切り炒め キュウリとカブのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 マスの和風ステーキ 車麩の煮物 モヤシのサラダ すまし汁	コーヒーロール
エネルギー 1440 たんぱく質 58.2				
12月9日 (金)	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 ホウレン草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの田楽 ガンモの煮物 小松菜のからし和え かき玉汁 フルーツ	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜の塩炒め オクラのポン酢和え 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー 1493 たんぱく質 63.0				
12月10日 (土)	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 筑前煮 じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 サワラの胡麻だれ焼 大根の煮物 ブロッコリー・コーンサラダ すまし汁	黒糖ケーキ
エネルギー 1539 たんぱく質 59.5				
12月11日 (日)	御飯 魚河岸揚げの含め煮 ほうれん草のくるみ和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 白菜の甘酢漬け 味噌汁 フルーツ	御飯 つみれと野菜の煮物 カレーきんぴら オクラの梅和え すまし汁	スイートポテトケーキ
エネルギー 1543 たんぱく質 51.1				

【MEMO】

