

	朝食	昼食	夕食	15時
12月12日(月) エネルギー 1535 たんぱく質 55.4	御飯 車麩の卵とし 茄子のドレッシングかけ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏とカフラワーの中華炒め キャベツの塩炒め 中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 ブリの山椒煮 サツマ芋とウグイス豆の甘煮 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁	ロールケーキ
12月13日(火) エネルギー 1507 たんぱく質 63.5	御飯 竹輪の野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸魚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 フルーツ	御飯 松風焼 南瓜の甘煮 春菊のわさび和え 味噌汁	プリン
12月14日(水) エネルギー 1495 たんぱく質 56.0	御飯 炒り豆腐 小松菜のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ 人参シソソリ カフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁	チョコーナツ
12月15日(木) エネルギー 1487 たんぱく質 59.7	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	御飯 家常豆腐 大根とあさりの炒め煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 サワラの西京焼 揚げホールの煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁	吹雪まんじゅう
12月16日(金) エネルギー 1478 たんぱく質 58.3	食パン プレーンオムレツ モヤシのカレーサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 ホキのバジルソース 小松菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 茹かキャベツのサラダ すまし汁	メープルプチケーキ
12月17日(土) エネルギー 1458 たんぱく質 59.3	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊とエキのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの南蛮漬風 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ブロッコリーとハムの炒め物 かぶのゆかり和え 味噌汁	黒ゴマプリン
12月18日(日) エネルギー 1451 たんぱく質 52.4	御飯 キャベツとシメジのソテー 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚 さつま芋のレモン煮 ナスの辛子マヨネーズ和え 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 ホイル人参のサラダ コンソメスープ	うす塩おせんべい

【MEMO】

