

	朝食	昼食	夕食	15時
12月11日 (月)	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉とサツマ芋の甘辛煮 白菜の塩炒め 胡瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーの野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁	抹茶どらやき
エネルギー たんぱく質	1440 58.8			
12月12日 (火)	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 小松菜とエノキのお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ 人参シソ汁 カリフラワーのサラダ 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	ワッフル
エネルギー たんぱく質	1521 54.4			
12月13日 (水)	御飯 つみれと野菜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのタルタルソース焼 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 青梗菜のワサビ和え 味噌汁	吹雪まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1498 58.9			
12月14日 (木)	食パン ウインナーのコンソメ煮 ホウレン草の和風ドレッシング りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 きんぴられんこん オクラの和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルのカレーニエル 卵とキャベツ炒め モヤシのフレンチサラダ 豆乳スープ	黒糖蒸しパン
エネルギー たんぱく質	1415 57.7			
12月15日 (金)	御飯 小松菜の炒め 納豆・長葱 漬物 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 マスの和風ステーキ ガンの煮物 キュウリとカブのサラダ かき玉汁	パンケーキ(メープル)
エネルギー たんぱく質	1498 61.9			
12月16日 (土)	御飯 プレーンオムレツ 茹かキャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 しそ風味和え すまし汁 フルーツ	御飯 ブリの山椒煮 小松菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	いちごフルーチェ
エネルギー たんぱく質	1419 59.6			
12月17日 (日)	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊とエノキのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 サバの南蛮漬 シューマイ 春雨の和え物 中華スープ フルーツ	御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の中華炒め カブのゆかり和え 味噌汁	やわらかおかき
エネルギー たんぱく質	1435 58.4			

[MEMO]

