

	朝食	昼食	夕食	15時
12月18日 (月) エネルギー 1533 たんぱく質 53.2	御飯 キャベツとウインナーのソテー 蒸なすのポンズ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚 さつま芋のレースン煮 キュウリとワカメの酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 人参の胡麻和え 味噌汁	焼トナツ(チョコ)
12月19日 (火) エネルギー 1455 たんぱく質 58.2	御飯 ひじきとサツマ揚の煮物 小松菜とアサリのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 マスの蒲焼 ピーマン炒め 白菜・絹サヤのピーナツ和え 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 かぶのサラダ コンソメスープ	水羊羹(芋)
12月20日 (水) エネルギー 1466 たんぱく質 57.2	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 卵豆腐のあんかけ モヤシの酢醤油和え 中華スープ フルーツ	御飯 煮魚(メバル) 茄子の甘辛炒め チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁	メープルプケーキ
12月21日 (木) エネルギー 1540 たんぱく質 61.3	バターロール スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ いちごジャム 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 豆サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 サバのレモン焼 じゃがいもの磯辺焼 小松菜のササミ和え 味噌汁	抹茶パンケーキ
12月22日 (金) エネルギー 1521 たんぱく質 58.4	御飯 サツマアゲとレンコンの炒め物 モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ブりの南部焼 冬至南瓜 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき インゲンのサラダ すまし汁	コーヒーロール
12月23日 (土) エネルギー 1454 たんぱく質 57.1	御飯 目玉焼 小松菜の和風ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 キャベツの塩炒め キュウリとコーンのサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 シルハの酒蒸 さつま芋の甘辛煮 カリフラワーのピーナツ和え 味噌汁	まんじゅう
12月24日 (日) エネルギー 1395 たんぱく質 53.6	御飯 カブとベーコンの炒め 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ローストチキン ハニーマスタードソース 青梗菜の炒め物 人参とツナのフレンチサラダ ポタージュ フルーツ	御飯 ホキのマヨネーズ焼 カリフラワーの薄くず煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁	ケーキ

【MEMO】

