



	朝食	昼食	夕食	15時
12月25日 (月)  エネルギー 1489 たんぱく質 56	御飯 揚げホールの煮物 ブロッコリーのおかか和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	きのこピラフ ハンバーグとコロケ 根野菜のスープ煮 キャベツのマリネ コンソメスープ チョコプリン	御飯 タラの揚げおろし煮 里芋の味噌煮 オクラお浸し すまし汁	ケーキ
12月26日 (火) エネルギー 1432 たんぱく質 56.7	御飯 茄子の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の七味焼 あさりとかぶの炒り煮 インゲンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 中華風卵焼 春雨の旨煮 キュリとワカメの中華和え 中華スープ	ワッフル
12月27日 (水) エネルギー 1433 たんぱく質 54.1	食パン オムレツ 小松菜とハムのサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 煮魚(メバル) 大根のバター醤油炒め キャベツの胡麻トレ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 シューマイ モヤシの中華サラダ 中華スープ	あんドーナツ
12月28日 (木) エネルギー 1446 たんぱく質 54	御飯 生揚げと野菜の煮物 キャベツのレモン醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ ホウレン草とコーンのソテー 大根とワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーのニンニク醤油かけ ごぼうの炒り煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁	プリン
12月29日 (金) エネルギー 1404 たんぱく質 57.2	御飯 白菜とアサリの炒り煮 角切さつま芋フレンチサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の幽庵焼 カリフラワーとハムの炒め物 青梗菜とカニカマのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 マスのグリル レンコンのベーコン炒め ポテトサラダ コンソメスープ	ドームケーキ(コシアン)
12月30日 (土) エネルギー 1550 たんぱく質 55.1	御飯 サヤと玉葱の卵とじ 春菊のなめ茸添え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 チキンカツ タルタルソース添え きのこのソテー ブロッコリーのチーズサラダ トマトスープ フルーツ	御飯 高野豆腐のソボロ野菜煮 小松菜とツナの炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁	杏仁豆腐
12月31日 (日)  エネルギー 1469 たんぱく質 60.1	御飯 なすと竹輪の煮物 カリフラワーのドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁 フルーツ	年越しそば ひじきの煮物 山菜おろし 抹茶プリン	ロールケーキ

【MEMO】

