



＜ 普通食献立表 ＞

*下記の栄養価に、御飯160g（エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	12/25 (月)	12/26 (火)	12/27 (水)	12/28 (木)	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーチキン	マスの味噌煮	豚肉の照味噌炒め	サバ生姜ソテー	焼鳥	マスの照り焼き	おろしハンバーグ
	白菜の中華炒め	昆布サラダ		若布サラダ	ふるふき大根	高野とたごザンギの煮物	時雨煮
	干し大根煮	ビーフン	絹厚揚げ絹さや煮	干し椎茸春雨炒め	竹輪のチリ風	ポテトサラダ	スパゲティサラダ
	オクラのわさび和え	スクランブルエッグフリースかけ	炊き合わせ	青菜の胡麻和え	ブロッコリーとコーン煮浸し	玉葱マリネ	キャベツとさつま揚げの酢の物
	エネルギー 475kcal たんぱく質 20g	エネルギー 482kcal たんぱく質 16g	エネルギー 515kcal たんぱく質 19g	エネルギー 477kcal たんぱく質 14g	エネルギー 518kcal たんぱく質 22g	エネルギー 482kcal たんぱく質 13g	エネルギー 544kcal たんぱく質 27g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの磯部揚げ	ポテサラ風コロッケ	ホッケの照り焼き	鶏甘酢から揚げ	カレイの錦揚げ	照焼ミートボール	天婦羅
	煮込みハンバーグ	さつま芋ぜんまい煮	青菜シーフードソテー	パプリカとひじきの炒り煮	キャベツと蒸し鶏のナムル	野菜の和風炒め	カリフラワーと桜エビの酢の物
	フレッシュクリーム	玉子焼き	南瓜の高野そぼろあんかけ	干し大根和え物	チンゲンサイ豚炒め	青菜のぬた	蕎麦
	酢の物(キャベツ、揚げ)	人参の香味炒め	大根の加熱チリ風	マカロニサラダ	玉葱の卵とじ	大豆ひじき煮	白菜の中華煮
	エネルギー 517kcal たんぱく質 19g	エネルギー 510kcal たんぱく質 9g	エネルギー 473kcal たんぱく質 14g	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 467kcal たんぱく質 14g	エネルギー 506kcal たんぱく質 23g	エネルギー 448kcal たんぱく質 11g

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※塩分：3g以内

昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。





< たんぱく塩分調整食献立表 >

*下記の栄養価に、御飯180g（エネルギー302kcal・たんぱく質4.5g）が含まれています。

	12/25 (月)	12/26 (火)	12/27 (水)	12/28 (木)	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	けんか	マスの味噌煮	豚肉の照味噌炒め	サバ生姜ソテー	焼鳥	マスの照り焼き	ハンバーグ
	付) 南瓜の素揚げ	付) 竹輪天	スパゲティサラダ	付) おくら素揚げ	付) かき揚げ	付) かき揚げ	付) ヤングコーン天ぷら
	白菜の中華炒め	ビーフン	絹厚揚げ絹さや煮	干し椎茸春雨炒め	バンサンスー	ポテトサラダ	時雨煮
	春雨サラダ	スクランブルエッグフリースかけ	フルーツ缶	青菜の胡麻和え エネルギー補給ゼリー-80	ふるふき大根	玉葱マリネ フルーツ缶	スパゲティサラダ
	エネルギー 590kcal たんぱく質 16g	エネルギー 530kcal たんぱく質 18g	エネルギー 548kcal たんぱく質 18g	エネルギー 559kcal たんぱく質 14g	エネルギー 602kcal たんぱく質 22g	エネルギー 555kcal たんぱく質 13g	エネルギー 545kcal たんぱく質 17g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	アジの磯部揚げ	ホテウ風コロッケ	ホッケの照り焼き	鶏甘酢から揚げ	カレイの錦揚げ	照焼ミートボール	天婦羅
	付) 酢の物(キャベツ、揚げ)	付) 玉子焼き	南瓜の高野そぼろあんかけ	麻婆豆腐	付) 蓮根素揚げ	野菜の和風炒め	蕎麦
	蒟蒻の中華風旨煮	さつま芋ぜんまい煮	大根の加味チリ風	マカロニサラダ	キャベツと蒸し鶏のナムル	青菜のぬた	白菜の中華煮
	プチシュークリーム	人参の香味炒め	エネルギー補給ゼリー-80	フルーツ缶	チンゲンサイ豚炒め	エネルギー補給ゼリー-80	エネルギー補給ゼリー-80
	エネルギー 526kcal たんぱく質 16g	エネルギー 586kcal たんぱく質 10g	エネルギー 568kcal たんぱく質 13g	エネルギー 557kcal たんぱく質 20g	エネルギー 514kcal たんぱく質 12g	エネルギー 561kcal たんぱく質 19g	エネルギー 572kcal たんぱく質 12g

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※塩分：2g以内

昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。





< カロリー・塩分調整食献立表 >

*下記の栄養価に、御飯160g（エネルギー269kcal・たんぱく質4.0g）が含まれています。

	12/25 (月)	12/26 (火)	12/27 (水)	12/28 (木)	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)
昼食	御飯 夕トリーチキ	御飯 マスの味噌煮	御飯 豚肉の照味噌炒め	御飯 サバ生姜ソテー	御飯 焼鳥	御飯 マスの照り焼き	御飯 おろしハンバーグ
	白菜の中華炒め 干し大根煮	付)昆布サラダ スクランブルエッグ・フリースかけ 蕪と柚子の酢の物	付)スパゲティサラダ 絹厚揚げ絹さや煮 炊き合わせ	付)若布サラダ 千草焼きあんかけ 青菜の胡麻和え	バンサンスー ふるふき大根	付)玉葱マリネ 高野とたごザンギの煮物 ポテトサラダ	時雨煮 キャベツとさつま揚げの酢の物
	エネルギー 467kcal たんぱく質 20g	エネルギー 467kcal たんぱく質 15g	エネルギー 515kcal たんぱく質 19g	エネルギー 483kcal たんぱく質 18g	エネルギー 516kcal たんぱく質 20g	エネルギー 474kcal たんぱく質 13g	エネルギー 502kcal たんぱく質 26g
夕食	御飯 アジの磯部揚げ	御飯 ホテラ風コロッケ	御飯 ホッケの照り焼き	御飯 鶏甘酢から揚げ	御飯 カレイの錦揚げ	御飯 照焼ミートボール	御飯 天婦羅
	付)酢の物(キャベツ、揚げ) 蒟蒻の中華風旨煮 煮込みハンバーグ	さつま芋ぜんまい煮 人参の香味炒め	付)青菜シーフードソテー 南瓜の高野そぼろあんかけ 大根の加味チナウ風	付)干し大根和え物 パプリカとひじきの炒り煮 マカロニサラダ	付)キャベツと蒸し鶏のナムル チゲンサイ豚炒め 玉葱の卵とじ	付)大豆ひじき煮 野菜の和風炒め 青菜のめた	付)インゲン竹輪の味噌炒め 蕎麦 白菜の中華煮
	エネルギー 523kcal たんぱく質 21g	エネルギー 528kcal たんぱく質 6g	エネルギー 473kcal たんぱく質 14g	エネルギー 509kcal たんぱく質 17g	エネルギー 475kcal たんぱく質 14g	エネルギー 510kcal たんぱく質 23g	エネルギー 482kcal たんぱく質 13g

※食材により、やむをえず献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※塩分：2g以内

昼食は当日14時、夕食は当日19時までにお召し上がりください。

