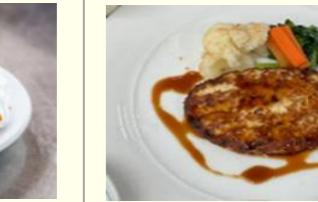


# Monthly menu I

12月

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)	12月8日(月)
								
朝食 A	<p>★御飯 ★竹輪と野菜の煮物 カリフラワーのドレッシング 和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳</p> <p>エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>★御飯 ハムと野菜のソテー カラフルサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳</p> <p>エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>★御飯 肉団子と野菜の煮物 ★卵の花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳</p> <p>エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>★御飯 スクランブルエッグ コーンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳</p> <p>エネルギー 500 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>★御飯 ★さつま揚げの煮物 和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳</p> <p>エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>★全粥 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳</p> <p>エネルギー 528 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>★御飯 ★がんものの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳</p> <p>エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳</p> <p>エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g</p>
朝食 B	<p>パン ★豚肉入り豆乳スープ カリフラワーのドレッシング 和え ★フルーツ 牛乳</p> <p>エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>パン ハムと野菜のソテー カラフルサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>パン ★大豆と野菜のカレー風味煮 ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳</p> <p>エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>パン スクランブルエッグ コーンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 499 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>パン ★ウインナーときのこのスープ煮 ★パンプキンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 491 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>パン 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>パン ポトフ ごぼうサラダ ★フルーツ 牛乳</p> <p>エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>パン ★ソーセージと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.7 g</p>
昼食	<p>★ライス タンドリーチキン グラッセ エッグサラダ コンソメスープ</p>	<p>★御飯 ★鰯の梅しそ焼き 茄子の煮浸し ★インゲンのピーナッツ和え ★味噌汁</p>	<p>«身体ぽかぽかメニュー» ★ライス チキンの ジンジャークリーム煮 盛合せサラダ ベーコンと野菜のガーリックスープ ★フルーツ</p>	<p>五目チャーハン 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ</p>	<p>★大豆ミートの ミートソーススパゲッティ ★グリーンサラダ コンソメスープ プリン</p>	<p>★牛丼 厚焼き玉子 白菜の柚子和え ★味噌汁</p>	<p>★御飯 親子煮 ★人参のたらこ炒め ★海藻サラダ ★味噌汁</p>	<p>★御飯 ★豆腐ハンバーグ ★竹輪の青のり炒め もやしの生姜和え ★味噌汁</p>
	<p>エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.6 g</p>
夕食	<p>★あずき御飯 ★鯖の竜田揚げ 冬瓜の旨煮 ★小松菜のわさび和え ★味噌汁</p>	<p>★御飯 鶏肉の照焼き 千草煮 ★豆サラダ ★味噌汁</p>	<p>★御飯 ★蒸し豚 柚子味噌ダレ 切干大根の煮物 ★オクラのおかか和え すまし汁</p>	<p>★御飯 メンチカツ ★ひじきの煮物 胡瓜のゆかり和え ★味噌汁</p>	<p>★御飯 鶏肉の治部煮 ★ピーマンのじゃこ炒め ★インゲンの辛子和え ★味噌汁</p>	<p>★ライス ★白身魚のバジル焼き ★青菜のバターソテー マリネサラダ オニオングループ</p>	<p>★御飯 フライ二種盛合せ さつま芋のレモン煮 ★ほうれん草の胡麻和え ★味噌汁</p>	<p>★御飯 鶏肉の山椒焼き 車麩の煮物 なます ★味噌汁</p>
	<p>エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 553 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>エネルギー 537 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g</p>
日計	<p>エネルギー 1490 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 50.9 g 食塩相当量 8.2 g</p>	<p>エネルギー 1458 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 46.0 g 食塩相当量 9.5 g</p>	<p>エネルギー 1508 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 9.0 g</p>	<p>エネルギー 1506 kcal たんぱく質 46.2 g 脂質 52.6 g 食塩相当量 9.6 g</p>	<p>エネルギー 1463 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 9.5 g</p>	<p>エネルギー 1464 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 55.4 g 食塩相当量 9.1 g</p>	<p>エネルギー 1549 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 8.8 g</p>	<p>エネルギー 1454 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 50.5 g 食塩相当量 9.1 g</p>

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです

# Monthly menu II

12月

	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)	12月15日(月)	
								
朝食 A	<b>★御飯</b> <b>炒り卵</b> <b>★小松菜のしらす和え</b> <b>ふりかけ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>★魚河岸揚げの煮物</b> <b>カリフラワーのドレッシング 和え</b> <b>★フルーツ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>★高野豆腐の煮物</b> <b>和風サラダ</b> <b>ふりかけ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>豚肉と野菜のソテー</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>★つみれの煮物</b> <b>白菜のかおり和え</b> <b>ふりかけ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>スクランブルエッグ</b> <b>マリネサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>★厚揚げと野菜の炒め物</b> <b>★わかめの土佐和え</b> <b>ふりかけ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	
朝食 B	<b>パン</b> <b>炒り卵</b> <b>★トマトパスタサラダ</b> <b>コンソメスープ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>クリームシチュー</b> <b>カリフラワーのドレッシング 和え</b> <b>★フルーツ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>チリコンカン</b> <b>マッシュポテト</b> <b>★フルーツ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>豚肉と野菜のソテー</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>コンソメスープ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>ミートボールのコンソメ煮</b> <b>ハムサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>スクランブルエッグ</b> <b>マリネサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>コンソメスープ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>★チキンのカレー炒め</b> <b>ポテトサラダ</b> <b>コンソメスープ</b> <b>牛乳</b>	
昼食	《ソナーレ・フェリチタ》 <b>★春菊のまぜ御飯</b> <b>★鰯の唐揚げ</b> 柚子胡椒ダレ <b>里芋のそぼろあんかけ</b> <b>かぶの菊花和え</b> <b>★味噌汁</b>	<b>★御飯</b> <b>鶏肉の粕漬け焼き</b> <b>★インゲンの白和え</b> <b>★味噌汁</b> <b>黒糖ゼリー</b>	<b>かき揚げそば</b> <b>豚バラ大根</b> <b>★胡瓜の昆布和え</b> <b>まんじゅう</b>	<b>★海老散らし寿司</b> <b>筑前煮</b> <b>★ほうれん草のお浸し</b> <b>★赤だし味噌汁</b>	<b>サンドイッチ</b> <b>★ビーンズサラダ</b> <b>コーンポタージュ</b> <b>ストロベリーババロア</b>	<b>★御飯</b> <b>★あじの南蛮焼き</b> <b>しゅうまい</b> <b>ナムル</b> <b>中華スープ</b>	<b>★たらこスペティ</b> <b>蓮根の</b> <b>マスター</b> ドソテー <b>コールスローサラダ</b> <b>押し麦入りコンソメスープ</b>	
夕食	<b>★御飯</b> <b>いかと野菜の中華炒め</b> <b>かに玉</b> <b>ザーサイ和え</b> <b>中華スープ</b>	<b>★ライス</b> <b>ロールキャベツ</b> <b>★南瓜のジャーマンソテー</b> <b>フレンチサラダ</b> <b>コンソメスープ</b>	<b>★御飯</b> <b>★白身魚の葱塩焼き</b> <b>さつま芋の金平</b> <b>千草和え</b> <b>★味噌汁</b>	<b>★御飯</b> <b>★鯖の煮付け</b> <b>ビーフン炒め</b> <b>長葱のぬた和え</b> <b>すまし汁</b>	《認知症予防メニュー》 <b>★御飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> <b>★茄子の田楽</b> <b>★ひじき入りサラダ</b> <b>すまし汁</b>	<b>★御飯</b> <b>ロースとんかつ</b> <b>★炒り豆腐</b> <b>★香の物</b> <b>味噌汁</b>	<b>★御飯</b> <b>★白身魚の磯辺焼き</b> <b>じゃが芋の甘辛煮</b> <b>★蒸し鶏と春菊のわさび和え</b> <b>★味噌汁</b>	
日計	<b>エキギー</b> 438 kcal <b>たんぱく質</b> 19.6 g <b>脂質</b> 12.3 g <b>食塩相当量</b> 3.3 g	<b>エキギー</b> 401 kcal <b>たんぱく質</b> 9.8 g <b>脂質</b> 11.5 g <b>食塩相当量</b> 2.6 g	<b>エキギー</b> 499 kcal <b>たんぱく質</b> 18.7 g <b>脂質</b> 15.1 g <b>食塩相当量</b> 2.7 g	<b>エキギー</b> 506 kcal <b>たんぱく質</b> 20.3 g <b>脂質</b> 16.5 g <b>食塩相当量</b> 3.3 g	<b>エキギー</b> 534 kcal <b>たんぱく質</b> 18.2 g <b>脂質</b> 20.8 g <b>食塩相当量</b> 2.9 g	<b>エキギー</b> 496 kcal <b>たんぱく質</b> 15.2 g <b>脂質</b> 16.6 g <b>食塩相当量</b> 3.7 g	<b>エキギー</b> 522 kcal <b>たんぱく質</b> 22.9 g <b>脂質</b> 18.2 g <b>食塩相当量</b> 3.1 g	
	<b>エキギー</b> 1450 kcal <b>たんぱく質</b> 63.1 g <b>脂質</b> 48.2 g <b>食塩相当量</b> 9.2 g	<b>エキギー</b> 1507 kcal <b>たんぱく質</b> 51.9 g <b>脂質</b> 48.7 g <b>食塩相当量</b> 7.8 g	<b>エキギー</b> 1465 kcal <b>たんぱく質</b> 49.0 g <b>脂質</b> 43.3 g <b>食塩相当量</b> 8.0 g	<b>エキギー</b> 1457 kcal <b>たんぱく質</b> 54.3 g <b>脂質</b> 48.1 g <b>食塩相当量</b> 8.8 g	<b>エキギー</b> 1477 kcal <b>たんぱく質</b> 50.3 g <b>脂質</b> 52.4 g <b>食塩相当量</b> 9.0 g	<b>エキギー</b> 1457 kcal <b>たんぱく質</b> 50.6 g <b>脂質</b> 48.6 g <b>食塩相当量</b> 9.4 g	<b>エキギー</b> 1454 kcal <b>たんぱく質</b> 54.4 g <b>脂質</b> 52.6 g <b>食塩相当量</b> 9.3 g	

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです

# Monthly menu III

12月

12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)		12月20日(土)		12月21日(日)		12月22日(月)		12月23日(火)	
	認知症予防メニュー		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)		12月20日(土)		12月21日(日)		12月22日(月)		認知症予防メニュー
★御飯 肉じゃが ★ブロッコリーのポン酢和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと野菜の炒め物 うの花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 ★ほうれん草の梅和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ワインナーと野菜の炒め物 ごぼうサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★しんじょうの煮物 ★オクラの塩麹和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ 温野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 炒り卵 カリフラワーのサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳								
エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.6 g								
パン ★大豆とベーコンのコンソメ煮 シーザーサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ツナと野菜の炒め物 ★キャロットラペ コンソメスープ 牛乳	パン 具沢山ミネストローネ サウザンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ワインナーと野菜の炒め物 ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ★きのこたっぷりスープ カラフルサラダ フルーツ 牛乳	パン オムレツ 温野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 炒り卵 カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳								
エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g								
《認知症予防メニュー》 ★御飯 ★鯖の柚庵焼き ★インゲンの当座煮 桜えびの和風サラダ ★味噌汁	シーフードドリア ミックスサラダ コンソメスープ マンゴープリン	★御飯 豚肉の香り蒸し 切干大根の煮物 ★青菜の錦糸和え ★味噌汁	かき玉うどん 野菜の塩だれ炒め ★小松菜のくるみ和え 水ようかん	★御飯 鶏肉のバター醤油焼き ★切り昆布の煮物 ★春菊の胡麻和え ★味噌汁	★ライス ポークソテー オニオンソース イタリアンサラダ コンソメスープ ★ヨーグルト フルーツソース	★麦飯 ★白身魚の柚子胡椒焼き 根菜の煮物 とろろ芋 ★味噌汁	《認知症予防メニュー》 ★チキンカレー ★福神漬け エッグサラダ ★コーヒーゼリー								
エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g								
★御飯 油淋鶏 水餃子 春雨サラダ 中華スープ	★御飯 ★肉豆腐 かぶのじゃこ炒め ★青梗菜のなめ茸和え ★味噌汁	★御飯 ★鶏肉の西京焼き さつま芋の甘煮 白菜の青じそ和え けんちん汁	★御飯 照焼きハンバーグ ミニおでん キャベツの浅漬け ★味噌汁	★ゆかり御飯 ★あじフライ ★焼き豆腐の煮物 ★エンドウのドレッシング和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉のチャンチャン焼き風 里芋の煮ころがし ★ブロッコリーのおかか和え すまし汁	★御飯 野菜肉詰めフライ 冬瓜の旨煮 白菜の磯辺和え ★味噌汁	★御飯 ★マスのさらさ蒸し ★高野豆腐の煮物 ★わかめの酢の物 ★味噌汁								
エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.9 g								
日計	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 55.4 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1443 kcal たんぱく質 52.4 g 脂質 51.4 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 49.5 g 脂質 51.1 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 50.6 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 47.3 g 食塩相当量 8.3 g								

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです

# Monthly menuIV

12月

12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)		12月27日(土)		12月28日(日)		12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)	
															
朝食A ★御飯 ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	朝食B ★御飯 肉団子と野菜の煮物 ★ブロッコリーのツナ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	朝食A ★御飯 オムレツ ジュリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	朝食B ★御飯 ★さつま揚げの煮物 キャベツの青じそ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	朝食A ★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	朝食B ★御飯 野菜の卵とじ ★ブロッコリーのサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	朝食A ★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 うの花 ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	朝食B ★御飯 ★厚揚げと野菜の炒め物 春雨サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳								
エネルギー 460 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.9 g								
朝食B パン ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	朝食A パン ミートボールと野菜の ジンジャースープ ★ブロッコリーのツナ和え ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	朝食B パン オムレツ ジュリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	朝食A パン ★具沢山トマトスープ バジルパスタサラダ ★フルーツ 牛乳	朝食B パン ★ソーセージと野菜のソテー サウザンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	朝食A パン 野菜の卵とじ ★ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳	朝食B パン ワインナーと野菜のスープ スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	朝食A パン 南瓜のジャーマンソテー 春雨サラダ コンソメスープ 牛乳								
エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.5 g								
昼食 ★御飯 ★大豆ミートの麻婆豆腐 しゅうまい ★小松菜の錦糸和え ナルトのスープ	«ソナーレ・フェリチタ» ★ライス チキンの香草パン粉焼き スモークサーモンと チーズのサラダ クラムチャウダー Assiette dessert	野菜タンメン 水餃子 カニカマサラダ ★杏仁豆腐	★御飯 ★鯖の味噌煮 ★大豆ミート入り ビーフン炒め 香の物 すまし汁	にゅうめん 蓮根の炒め煮 ★インゲンの菜種和え 抹茶ゼリー	«認知症予防メニュー» ★ライス ★白身魚のムニエル クリームソース かぶのマスタードソテー ★グリーンサラダ コンソメスープ	★御飯 鶏肉の塩麹焼き ★野菜の田楽 もやしの辛子和え すまし汁	★大豆ミートの キーマカレー コールスローサラダ ★福神漬け ★フルーツ								
エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.4 g								
夕食 ★ライス ビーフストロガノフ ★パンプキンサラダ コンソメスープ ★フルーツポンチ	★御飯 豚肉のごぼう煮 ★炒り豆腐 ★青梗菜の胡麻酢和え ★味噌汁	★御飯 ★白身魚の和風ムニエル 茄子の煮浸し ★豆サラダ ★味噌汁	★ライス グリルチキン バルサミコソース ポテトのバジルソテー シーザーサラダ コンソメスープ	★御飯 とり天 ★切り昆布の煮物 胡瓜のしらす和え ★味噌汁	★御飯 豚肉の葱蒸し 温奴 ★春菊のお浸し ★味噌汁	★御飯 和風ハンバーグ ★きのこの炒め物 ★オクラの胡麻和え ★味噌汁	年越しそば ★天ぷら盛合せ ★白菜のおかか和え きな粉プリン								
エネルギー 525 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g								
日計 エネルギー 1493 kcal たんぱく質 49.7 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 49.7 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 53.6 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1451 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 52.1 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 50.3 g 脂質 52.5 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 48.9 g 脂質 46.0 g 食塩相当量 7.8 g									

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです