12 月　1　日　　月 曜日

- ごはん　　・ ロールキャベツ風
- チンゲン菜の炒め物
- 長芋の梅肉和え
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　479　kcal　たんぱく質：　18.8　g
カリウム　：　980　mg　塩分　：　1.7　g

12 月　2　日　　火 曜日

- 鮭ごはん　　・ ぎせい豆腐
- 南瓜の煮物
- ブロッコリーサラダ
- 茶碗蒸し　　・ ヨーグルト

エネルギー：　545　kcal　たんぱく質：　26.3　g
カリウム　：　845　mg　塩分　：　2　g

12 月　3　日　　水 曜日

- 鍋焼きうどん　　・
- やわらかがんもの炊き合わせ
- もやしのからし和え
- 　　・ みかん

エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：　26.8　g
カリウム　：　792　mg　塩分　：　3.4　g

12 月　4　日　　木 曜日

- ごはん　　・ さんまの煮付け
- 白菜の煮浸し
- なばなのごまドレ和え
- 吸い物　　・ みかん

エネルギー：　732　kcal　たんぱく質：　32.1　g
カリウム　：　865　mg　塩分　：　2.7　g

12 月　5　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 鶏唐揚げ
- あらめの煮物
- 人参のサラダ
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　583　kcal　たんぱく質：　22.9　g
カリウム　：　717　mg　塩分　：　2.1　g

12 月　6　日　　土 曜日

- ごはん　　・ 刺身(ねぎとろ)
- 大根の炊き合わせ
- さつま芋の甘煮
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　486　kcal　たんぱく質：21.1 g
カリウム　：　821　mg　塩分　　：　1.3　g

12 月　8　日　　月 曜日

- ごはん　　・あじのフライ タルタルソース
- やわらかがんもの炊き合わせ
- なばなのおひたし
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　556　kcal　たんぱく質：22.4 g
カリウム　：　653　mg　塩分　　：　2.3　g

12 月　9　日　　火 曜日

- ごはん　　・ ビーフカレー
- 温泉卵
- さつま芋サラダ
- 　　・ ゼリー

エネルギー：　695　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　629　mg　塩分　　：　2.9　g

12 月　10　日　　水 曜日

- ごはん　　・ シルバーの煮付け
- 豚入り野菜炒め
- 豆サラダ
- ポテトとトマトのスープ　・ ゼリー

エネルギー：　522　kcal　たんぱく質：24.3 g
カリウム　：　858　mg　塩分　　：　2.4　g

12 月　11　日　　木 曜日

- ごはん　　・ 松風焼き
- かぶの炊き合わせ
- もやしと油あげの酢の物
- 吸い物　　・ バナナヨーグルト

エネルギー：　473　kcal　たんぱく質：23.3 g
カリウム　：　739　mg　塩分　　：　1.6　g

12 月 12 日 **金 曜日**

- ごはん
- 刺身(はまち)
- じゃが芋の煮ころがし
- えのきのとろろ和え
- 味噌汁
- みかん

エネルギー: 507 kcal たんぱく質: 28.9 g
カリウム : 975 mg 塩分 : 1.6 g

12 月 13 日 **土 曜日**

- ごはん
- 照り焼きチキン
- 南瓜の煮物
- 大根のサラダ
- 吸い物
- みかん

エネルギー: 563 kcal たんぱく質: 22.1 g
カリウム : 850 mg 塩分 : 2.4 g

12 月 15 日 **月 曜日**

- ごはん
- 豚しゃぶ
- ほうれん草の卵とじ
- めひびときゅうりの酢の物
- 味噌汁
- みかん

エネルギー: 611 kcal たんぱく質: 23.6 g
カリウム : 702 mg 塩分 : 1.8 g

12 月 16 日 **火 曜日**

- さつま芋ごはん
- さわら西京焼き
- 卵の花
- なばなのおひたし
- 野菜のポタージュ
- ヨーグルト

エネルギー: 515 kcal たんぱく質: 23.3 g
カリウム : 1198 mg 塩分 : 2.2 g

12 月 17 日 **水 曜日**

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- 合い混ぜ
-
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー: 516 kcal たんぱく質: 23.6 g
カリウム : 813 mg 塩分 : 3.5 g

12 月　18　日　　木 曜日

- ごはん
- なばなの卵とじ
- マカロニサラダ
- けんちん汁
- さばの煮付け
- みかん

エネルギー：　651　kcal　　たんぱく質：　24.3　g
カリウム　　：　796　mg　　塩分　　：　2.1　g

12 月　19　日　　金 曜日

- ごはん
- キャベツのオイスター炒め
- 湯豆腐
- 野菜スープ
- 鶏の柚子こしょう風味
- みかん

エネルギー：　542　kcal　　たんぱく質：　26.2　g
カリウム　　：　663　mg　　塩分　　：　1.9　g

12 月　20　日　　土 曜日

- ごはん
- 刻み昆布の煮物
- 豆サラダ
- 吸い物
- あじのフライ
- ヨーグルト

エネルギー：　486　kcal　　たんぱく質：　20.5　g
カリウム　　：　946　mg　　塩分　　：　2　g

12 月　22　日　　月 曜日

- ごはん
- 白菜の炒め物
- 南瓜のサラダ
- ポテトとトマトのスープ
- 黒メバルの煮付け
- ゼリー

エネルギー：　495　kcal　　たんぱく質：　20.1　g
カリウム　　：　871　mg　　塩分　　：　2.3　g

12 月　23　日　　火 曜日

- 赤米ごはん
- じゃが芋卵とじ
- なばなのマヨネーズ和え
- 吸い物
- 酢豚
- みかん

エネルギー：　577　kcal　　たんぱく質：　23　g
カリウム　　：　855　mg　　塩分　　：　1.3　g

12 月　24　日　　水 曜日

- ごはん　　・ あじの天ぷら
- かぶの炊き合わせ
- 卯の花
- 吸い物　　・ みかん

エネルギー：　475　kcal　たんぱく質：　17.4　g
カリウム　：　814　mg　塩分　：　1.7　g

12 月　25　日　　木 曜日

- ごはん　　・ 鶏唐揚げ
- 大豆の五目煮
- さつま芋サラダ
- 味噌汁　　・ ゼリー

エネルギー：　675　kcal　たんぱく質：　26.9　g
カリウム　：　892　mg　塩分　：　1.8　g

12 月　26　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 牛肉野菜炒め
- 麩の炊き合わせ
- えのきのとろろ和え
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　455　kcal　たんぱく質：　20.1　g
カリウム　：　751　mg　塩分　：　2.5　g

12 月　27　日　　土 曜日

- さつま芋ごはん　・ さばの塩焼き
- グリンピースの卵とじ
- 春雨の酢の物
- コーンクリームスープ・ いちご

エネルギー：　636　kcal　たんぱく質：　22.2　g
カリウム　：　697　mg　塩分　：　2.5　g

12 月　29　日　　月 曜日

- ごはん　　・ さわらのちゃんちゃん風
- 南瓜の炊き合わせ
- もやしのからし和え
- 味噌汁　　・ コンポート

エネルギー：　515　kcal　たんぱく質：　23.1　g
カリウム　：　1002　mg　塩分　：　2.6　g