

12月15日		12月16日		12月17日		12月18日		12月19日					
月 曜日		火 曜日		水 曜日		木 曜日		金 曜日					
アジの煮魚		しぐれ味噌松風焼		カレイの煮魚		ミートローフ		ホッケの煮魚					
豆腐の塩炒め		大根の煮物		いんげんの炒め		なすの煮物		白菜と鶏肉の炒め					
カレーピクルス		鶏とキャベツの甘酢和え		小松菜のマヨ和え		トマトサラダ		小松菜の胡麻味噌和え					
ほうれん草のおかか和え		白菜の生姜醤油風味		オクラのお浸し		もやし中華和え		卵サラダ					
★のりの佃煮		★漬物		★漬物		★ねり梅		★鯛味噌					
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー					
卵、乳、小麦	エネルギー	249kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	269kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	241kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	270kcal		
	タンパク質	16.1g		タンパク質	16.4g		タンパク質	11.1g		タンパク質	15.9g	タンパク質	15.5g
	脂質	8.8g		脂質	9.6g		脂質	13.8g		脂質	10.4g	脂質	13.2g
	炭水化物	27.3g		炭水化物	32.1g		炭水化物	23.3g		炭水化物	24.8g	炭水化物	26.1g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.8g		

やわらか食（介護食）		献立表		※ 当日21時までにお召し上がりください。		※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。			
12月15日 月 曜日		12月16日 火 曜日		12月17日 水 曜日		12月18日 木 曜日		12月19日 金 曜日	
アジの漬け焼き		しぐれ味噌松風焼		タラのクリームソース		ミートローフ		ホッケの煮魚	
豆腐と小桜えびの塩炒め		にんじんの炒り煮		いんげんの炒め物		キャベツ炒め		クリーム煮	
カリフラワーのカレー和え		白菜のピーナツ和え		蒸し鶏おろし		なすの炒め煮		ほうれん草の土佐風味	
小松菜のおかか和え		キャベツの青じそサラダ		チンゲン菜のおかか和え		ナムル		もやしの酢醤油和え	
★漬物		★漬物		★ねり梅		★漬物		★煮豆	
アレルギー	エネルギー 241kcal	アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 274kcal	アレルギー	エネルギー 257kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質 22.4g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 20g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.6g
	脂質 11.4g		脂質 10.7g		脂質 12.4g		脂質 12.6g		脂質 8.2g
	炭水化物 14.8g		炭水化物 26.7g		炭水化物 14.4g		炭水化物 27g		炭水化物 35.2g
	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2g		食塩相当量 2.1g

◆ご意見・ご要望などありましたら、記入して配達スタッフにお渡してください。