



1 (土) フロッコリーと鶏肉の煮物
マリーネサラダ

エネルギー	120	kcal
蛋白質	3.4	g
脂質	6.8	g
炭水化物	11.0	g
食塩相当量	1.4	g

2 (日) はんぺんの玉子とし
昆布の佃煮

3 (月) ひじきとベーコンの煮物
切干大根と小松菜の煮物

4 (火) 五目豆腐煮
菜の花のおひたし

5 (水) 温泉玉子
一夜漬け

6 (木) 金時豆の煮物
大根と竹輪の酢の物

7 (金) フロッコリーの煮物
ひじき煮

8 (土) 大根と椎茸の煮物
五色煮

エネルギー	106	kcal
蛋白質	2.5	g
脂質	4.7	g
炭水化物	14.1	g
食塩相当量	1.4	g

エネルギー	105	kcal
蛋白質	2.3	g
脂質	5.0	g
炭水化物	12.5	g
食塩相当量	1.4	g

エネルギー	92	kcal
蛋白質	3.4	g
脂質	3.6	g
炭水化物	13.1	g
食塩相当量	1.7	g

エネルギー	90	kcal
蛋白質	4.2	g
脂質	4.3	g
炭水化物	8.2	g
食塩相当量	1.7	g

エネルギー	110	kcal
蛋白質	3.9	g
脂質	2.4	g
炭水化物	18.2	g
食塩相当量	1.0	g

エネルギー	103	kcal
蛋白質	4.2	g
脂質	4.9	g
炭水化物	12.2	g
食塩相当量	1.7	g

エネルギー	92	kcal
蛋白質	3.2	g
脂質	3.6	g
炭水化物	11.2	g
食塩相当量	1.5	g

9 (日) 法蓮草と油揚げの煮物
若竹煮

10 (月) 五色煮豆
一夜漬け

11 (火) 大根とベーコンの煮物
若芽とパインの酢の物

12 (水) 鶏団子の中華風
赤玉南瓜の煮物

13 (木) はんぺんの玉子とし
ゴボウのピリ辛サラダ

14 (金) 大根の千切煮
若芽の酢味噌和え

15 (土) 金時豆の煮物
一夜漬け

エネルギー	74	kcal
蛋白質	3.3	g
脂質	3.1	g
炭水化物	9.6	g
食塩相当量	1.3	g

エネルギー	81	kcal
蛋白質	2.7	g
脂質	3.5	g
炭水化物	11.0	g
食塩相当量	1.3	g

エネルギー	95	kcal
蛋白質	2.6	g
脂質	4.0	g
炭水化物	12.1	g
食塩相当量	1.2	g

エネルギー	130	kcal
蛋白質	4.8	g
脂質	4.6	g
炭水化物	17.6	g
食塩相当量	1.1	g

エネルギー	117	kcal
蛋白質	2.7	g
脂質	6.8	g
炭水化物	10.6	g
食塩相当量	1.4	g

エネルギー	94	kcal
蛋白質	2.9	g
脂質	3.5	g
炭水化物	13.4	g
食塩相当量	1.2	g

エネルギー	90	kcal
蛋白質	3.7	g
脂質	1.9	g
炭水化物	15.6	g
食塩相当量	1.1	g

16 (日) 白菜と麩の玉子とし
昆布の佃煮

17 (月) 温泉玉子
メンマの中華和え

18 (火) 大根とひじきの煮物
白花豆煮

19 (水) きのこのきんぴら
鶏肉のすき焼き煮

20 (木) 野菜の味噌風味
法蓮草のおひたし

21 (金) 黒豆煮
切干大根と小松菜の煮物

22 (土) 枝豆とかにかまの煮物
もやしサラダ

エネルギー	102	kcal
蛋白質	2.1	g
脂質	5.1	g
炭水化物	13.1	g
食塩相当量	1.5	g

エネルギー	119	kcal
蛋白質	4.7	g
脂質	6.2	g
炭水化物	10.4	g
食塩相当量	2.0	g

エネルギー	110	kcal
蛋白質	2.1	g
脂質	2.5	g
炭水化物	20.7	g
食塩相当量	1.2	g

エネルギー	109	kcal
蛋白質	4.0	g
脂質	4.7	g
炭水化物	12.6	g
食塩相当量	1.5	g

エネルギー	97	kcal
蛋白質	3.8	g
脂質	3.0	g
炭水化物	14.0	g
食塩相当量	1.7	g

エネルギー	101	kcal
蛋白質	3.8	g
脂質	4.2	g
炭水化物	12.2	g
食塩相当量	0.9	g

エネルギー	100	kcal
蛋白質	2.2	g
脂質	5.0	g
炭水化物	11.2	g
食塩相当量	1.4	g

23 (日) えんどう豆とベーコン炒め
青菜のわさび和え

24 (月) 肉団子の甘酢煮
昆布の佃煮

25 (火) 牛肉と根菜の煮物
若芽のゴマ酢和え

26 (水) 昆布煮豆
一夜漬け

27 (木) きのこの玉子とし
法蓮草とハムのマリーネ

28 (金) 温泉玉子
切干大根煮

29 (土) 法蓮草と油揚げの煮物
薩摩芋と切昆布の煮物

エネルギー	108	kcal
蛋白質	3.3	g
脂質	6.1	g
炭水化物	10.7	g
食塩相当量	1.5	g

エネルギー	133	kcal
蛋白質	3.2	g
脂質	6.0	g
炭水化物	16.9	g
食塩相当量	1.4	g

エネルギー	121	kcal
蛋白質	3.3	g
脂質	5.4	g
炭水化物	13.6	g
食塩相当量	1.2	g

エネルギー	87	kcal
蛋白質	4.5	g
脂質	3.6	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	1.3	g

エネルギー	98	kcal
蛋白質	4.6	g
脂質	4.3	g
炭水化物	11.0	g
食塩相当量	1.6	g

エネルギー	117	kcal
蛋白質	5.6	g
脂質	5.3	g
炭水化物	10.7	g
食塩相当量	1.7	g

エネルギー	90	kcal
蛋白質	4.4	g
脂質	3.4	g
炭水化物	11.8	g
食塩相当量	1.5	g

30 (日) 鶏団子の中華風
ふきの煮物

31 (月) 豚すき
青菜のおひたし

エネルギー	90	kcal
蛋白質	3.1	g
脂質	3.6	g
炭水化物	12.0	g
塩分	1.4	g

エネルギー	84	kcal
蛋白質	3.2	g
脂質	3.2	g
炭水化物	11.6	g
食塩相当量	1.3	g



2018 12月 ムース食メニュー〈朝食〉

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）



1 (土) とんかつ
黒豆煮
法蓮草のおひたし

エネルギー 216 kcal
 蛋白質 7.5 g 脂質 11.6 g
 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.0 g

2 (日) 白身の味噌煮
五色煮豆
大根とひじきの煮物

エネルギー 165 kcal
 蛋白質 8.8 g 脂質 5.8 g
 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.4 g

3 (月) 鶏の幽庵焼き
赤玉南瓜の煮物
きのこのきんぴら

エネルギー 207 kcal
 蛋白質 6.9 g 脂質 8.9 g
 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 1.9 g

4 (火) 豚肉の生姜焼
きのこの玉子とし
ベーコンのごま酢和え

エネルギー 167 kcal
 蛋白質 7.6 g 脂質 8.4 g
 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g

5 (水) 白身の竜田揚
牛肉と根菜の煮物
大根なます

エネルギー 208 kcal
 蛋白質 8.8 g 脂質 9.8 g
 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.9 g

6 (木) 海老かつ
薩摩芋と切昆布の煮物
菜の花の辛子和え

エネルギー 236 kcal
 蛋白質 8.1 g 脂質 12.3 g
 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.5 g

7 (金) 赤魚の味噌煮
鶏肉のすき焼き煮
若芽のゴマ酢和え

エネルギー 159 kcal
 蛋白質 7.8 g 脂質 6.4 g
 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.7 g

8 (土) 鮭の照焼
豚すき
枝豆とかにかまの煮物

エネルギー 178 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 8.8 g
 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g

9 (日) 鶏肉のイタリアンソース煮
野菜の味噌風味
サラダスパゲティ

エネルギー 233 kcal
 蛋白質 6.2 g 脂質 15.5 g
 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.8 g

10 (月) 白身のおろし煮
鶏つくねとフキの煮物
マリーネサラダ

エネルギー 210 kcal
 蛋白質 7.3 g 脂質 11.4 g
 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.3 g

11 (火) ナスと鶏肉のしぎ焼
肉団子のソース炒め
法蓮草とハムのマリーネ

エネルギー 224 kcal
 蛋白質 7.8 g 脂質 12.2 g
 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.4 g

12 (水) 白身魚しんじょう
竹輪の五色きんぴら
ひじきと高野豆腐の煮物

エネルギー 194 kcal
 蛋白質 6.8 g 脂質 10.3 g
 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.3 g

13 (木) 赤魚の生姜煮
鶏大根の味噌煮
もやしサラダ

エネルギー 147 kcal
 蛋白質 7.6 g 脂質 6.2 g
 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 2.0 g

14 (金) 鶏の西京焼
肉団子の甘酢煮
ハムとフロッコリーのマリーネ

エネルギー 206 kcal
 蛋白質 7.1 g 脂質 10.2 g
 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.0 g

15 (土) 鮭のおろし煮
ひじきとベーコンの煮物
法蓮草と油揚げの煮物

エネルギー 213 kcal
 蛋白質 9.5 g 脂質 11.5 g
 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.2 g

16 (日) クリームコロッケ
昆布煮豆
切干大根とベーコンの煮物

エネルギー 216 kcal
 蛋白質 8.6 g 脂質 11.4 g
 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.1 g

17 (月) 鶏肉のカレー風味焼
がんも煮
菜の花のおひたし

エネルギー 170 kcal
 蛋白質 7.5 g 脂質 8.5 g
 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 2.4 g

18 (火) 白身の照焼
五目豆腐煮
南瓜とハムのサラダ

エネルギー 171 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 8.7 g
 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.2 g

19 (水) 和風煮込みハンバーグ
フロッコリーと鶏肉の煮物
白菜と若芽の煮物

エネルギー 154 kcal
 蛋白質 5.9 g 脂質 6.9 g
 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.0 g

20 (木) サーモンフライのタルタル
大根とベーコンの煮物
若竹煮

エネルギー 186 kcal
 蛋白質 5.7 g 脂質 11.0 g
 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.0 g

21 (金) 白身のおろし煮
五色煮
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー 194 kcal
 蛋白質 7.2 g 脂質 9.9 g
 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.3 g

22 (土) 鶏肉のデミソース煮
切昆布と竹の子の煮物
青菜のおひたし

エネルギー 157 kcal
 蛋白質 6.3 g 脂質 8.5 g
 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.8 g

23 (日) 焼肉炒め
金時豆の煮物
マリーネサラダ

エネルギー 209 kcal
 蛋白質 5.7 g 脂質 9.7 g
 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.0 g

24 (月) 白身の竜田揚
大根の千切煮
野菜の三杯酢

エネルギー 185 kcal
 蛋白質 7.5 g 脂質 9.3 g
 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.8 g

25 (火) 鶏の照焼
白菜と麩の玉子とし
ハムとフロッコリーのマリーネ

エネルギー 175 kcal
 蛋白質 7.1 g 脂質 9.6 g
 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.2 g

26 (水) 鮭の西京焼
豚肉と大根の煮物
メンマの中華和え

エネルギー 198 kcal
 蛋白質 8.8 g 脂質 9.5 g
 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.3 g

27 (木) 鶏肉のイタリアンソース煮
切干大根とベーコンの煮物
若芽の酢味噌和え

エネルギー 169 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 8.0 g
 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.7 g

28 (金) 白身フライタルタル
油揚げと菜の花の煮物
鶏つくねとフキの煮物

エネルギー 211 kcal
 蛋白質 5.7 g 脂質 13.2 g
 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.0 g

29 (土) 和風煮込みハンバーグ
枝豆とかにかまの煮物
ベーコンのごま酢和え

エネルギー 164 kcal
 蛋白質 5.7 g 脂質 7.8 g
 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 2.3 g

30 (日) 赤魚の味噌煮
大根と椎茸の煮物
青菜のわさび和え

エネルギー 172 kcal
 蛋白質 8.4 g 脂質 8.3 g
 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.2 g

31 (月) スパイシーチキン
ひじきと大豆の煮物
竹輪の五色きんぴら

エネルギー 209 kcal
 蛋白質 7.3 g 脂質 11.7 g
 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.1 g



2018 12月 ムース食メニュー〈昼食〉

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）



**1 (土) 赤魚の生姜煮
肉団子の甘酢煮
南瓜とハムのサラダ**

エネルギー 196 kcal
 蛋白質 8.6 g 脂質 8.9 g
 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.1 g

**2 (日) 鶏肉のデミソース煮
大根とベーコンの煮物
若芽とパインの酢の物**

**3 (月) 鮭のおろし煮
白花豆煮
ゴボウのピリ辛サラダ**

**4 (火) 鶏の西京焼
大根の千切煮
もやしサラダ**

**5 (水) 和風煮込みハンバーグ
えんどう豆とベーコン炒め
メンマの中華和え**

**6 (木) サーモンフライのタルタル
切干大根とベーコンの煮物
ハムとフロッコリーのマリネ**

**7 (金) クリームコロッセ
昆布煮豆
青菜のおひたし**

**8 (土) 鶏肉のカレー風味焼
がんも煮
白菜と若芽の煮物**

エネルギー 182 kcal
 蛋白質 6.7 g 脂質 10.0 g
 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 238 kcal
 蛋白質 7.4 g 脂質 11.9 g
 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 174 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 9.1 g
 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 163 kcal
 蛋白質 5.3 g 脂質 7.8 g
 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.5 g

エネルギー 213 kcal
 蛋白質 5.9 g 脂質 13.0 g
 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 198 kcal
 蛋白質 7.9 g 脂質 10.2 g
 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 158 kcal
 蛋白質 6.2 g 脂質 8.4 g
 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.1 g

**9 (日) 白身の照焼
白菜と麩の玉子とし
大豆大根煮**

**10 (月) 鶏の照焼
切干大根煮
青菜のわさび和え**

**11 (火) 鮭の西京焼
豚肉と大根の煮物
切昆布と竹の子の煮物**

**12 (水) 焼肉炒め
黒豆煮
法蓮草のおひたし**

**13 (木) 鶏肉のデミソース煮
油揚げと菜の花の煮物
野菜の三杯酢**

**14 (金) 白身の竜田揚
ひじきと大豆の煮物
きのこのきんぴら**

**15 (土) とんかつ
牛肉と根菜の煮物
菜の花の辛子和え**

エネルギー 145 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 6.5 g
 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 177 kcal
 蛋白質 7.5 g 脂質 9.7 g
 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 180 kcal
 蛋白質 8.6 g 脂質 7.9 g
 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 192 kcal
 蛋白質 7.3 g 脂質 9.0 g
 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 179 kcal
 蛋白質 6.5 g 脂質 9.8 g
 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 210 kcal
 蛋白質 8.2 g 脂質 11.2 g
 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 217 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 11.5 g
 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.0 g

**16 (日) スパイシーチキン
フロッコリーの煮物
大根煮**

**17 (月) 鮭の照焼
ひじき煮
ベーコンのごま酢和え**

**18 (火) 鶏肉のイタリアンソース煮
きのこの玉子とし
豚すき**

**19 (水) 赤魚の味噌煮
法蓮草とハムのマリネ
ふきの煮物**

**20 (木) 豚肉の生姜焼
鶏団子の中華風
薩摩芋と切昆布の煮物**

**21 (金) 鶏の幽庵焼き
はんぺんの玉子とし
大根と竹輪の酢の物**

**22 (土) 白身の味噌煮
五色煮豆
大根なます**

エネルギー 202 kcal
 蛋白質 8.1 g 脂質 11.4 g
 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 180 kcal
 蛋白質 7.9 g 脂質 10.0 g
 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 161 kcal
 蛋白質 8.0 g 脂質 7.8 g
 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 147 kcal
 蛋白質 7.1 g 脂質 5.9 g
 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 161 kcal
 蛋白質 7.3 g 脂質 6.8 g
 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 160 kcal
 蛋白質 5.6 g 脂質 7.0 g
 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 164 kcal
 蛋白質 9.0 g 脂質 6.0 g
 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 1.9 g

**23 (日) 鶏の西京焼
大根と椎茸の煮物
若芽とパインの酢の物**

**24 (月) 白身魚のしんじょう
ひじきとベーコンの煮物
赤玉南瓜の煮物**

**25 (火) 赤魚の生姜煮
肉団子のソース炒め
サラダスパゲティ**

**26 (水) ナスと鶏肉のしぎ焼
フロッコリーの煮物
大豆大根煮**

**27 (木) 白身の照焼
がんも煮
菜の花の辛子和え**

**28 (金) 鶏肉のカレー風味焼
鶏大根の味噌煮
ひじきと高野豆腐の煮物**

**29 (土) 鮭の照焼
菜の花のおひたし
白菜と若芽の煮物**

エネルギー 160 kcal
 蛋白質 6.0 g 脂質 7.1 g
 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 228 kcal
 蛋白質 6.5 g 脂質 11.5 g
 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 245 kcal
 蛋白質 9.3 g 脂質 14.7 g
 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 216 kcal
 蛋白質 7.5 g 脂質 12.2 g
 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 157 kcal
 蛋白質 7.9 g 脂質 7.1 g
 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 154 kcal
 蛋白質 6.9 g 脂質 7.5 g
 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 168 kcal
 蛋白質 7.3 g 脂質 8.3 g
 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 2.0 g

**30 (日) クリームコロッセ
鶏肉のすき焼き煮
野菜の味噌風味**

**31 (月) 白身のおろし煮
切昆布と竹の子の煮物
野菜の三杯酢**

エネルギー 186 kcal
 蛋白質 6.3 g 脂質 9.1 g
 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 155 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 6.0 g
 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.3 g



2018 12月 ムース食メニュー〈夕食〉

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）