

12-1月週間献立表

	12月29日 (日)	12月30日 (月)	12月31日 (火)	1月1日 (水)	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げと青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー： 494kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 キャベツと厚揚げの炒め煮 昆布佃煮 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 468kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 卵ロール マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 492kcal	御飯・味噌汁 盛り合わせ 京合わせ煮 たらこ 昆布巻き・牛乳 エネルギー： 508kcal	御飯・味噌汁 盛り合わせ 卵の花 白菜の胡麻和え 牛乳 エネルギー： 549kcal	御飯・味噌汁 納豆 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 464kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー： 482kcal
	レーズンパン スクランブルエッグ さつま揚げと青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 鯛の梅煮・春雨サラダ キャベツと厚揚げの炒め煮 コーンスープ・牛乳	食パン リンゴジャム 赤魚のバター焼き 卵ロール・マカロニサラダ ココア・牛乳	パンお休み	パンお休み	パンお休み	クルミパン ブルーベリージャム ミートボール・目玉焼き キャベツの炒め煮 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 肉団子の甘酢あんかけ アスパラ炒め ほうれん草の胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 591kcal	御飯 ポークチャップ インゲンソテー 牛蒡サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 542kcal	年越しそば 蓮根の挟み揚げ 大根の柚子風味和え 果物 エネルギー： 549kcal	散らし寿司 ささみ揚げ なめ茸胡瓜 果物 エネルギー： 468kcal	御赤飯 松風焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草の菜種和え ゼリー すまし汁 エネルギー： 570kcal	お雑煮 おにぎり 茶碗蒸し 塩昆布キャベツ 果物 コンソメスープ エネルギー： 546kcal	御飯 煮込みハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 515kcal
夕食	御飯 鯖の味噌煮 人参シリシリ キャベツの和風和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 473kcal	ゆかり御飯 ほっけの塩焼き 蓮根の金平 南瓜のサラダ 味噌汁 エネルギー： 538kcal	《年越し御膳》 ・御飯 すまし汁 ・刺身 なます ・蒲鉾 ぶりの照り焼き ・八幡巻き 栗きんとん ・旨煮 練り切り エネルギー： 644kcal	御飯 牛すき煮 大豆の煮物 浅漬け 温泉卵 エネルギー： 652kcal	御飯 天ぷら盛り合わせ 蕪の煮物 もやしの辛子和え 味噌汁 エネルギー： 512kcal	御飯 ほっけのみりん焼き 筑前煮 いんげんのおかか和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 538kcal	御飯 酢豚 豆腐のオイスター炒め 大根サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 652kcal
日計	エネルギー： 1558kcal 蛋白 59.3g 塩分 8.9g	エネルギー： 1548kcal 蛋白 55.2g 塩分 9.0g	エネルギー： 1685kcal 蛋白 64.8g 塩分 9.1g	エネルギー： 1628kcal 蛋白 66.4g 塩分 8.9g	エネルギー： 1631kcal 蛋白 62.1g 塩分 8.9g	エネルギー： 1548kcal 蛋白 60.3g 塩分 8.7g	エネルギー： 1649kcal 蛋白 57.9g 塩分 9.0g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。