

12月週間献立表

	12月28日 (日)	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 青菜の卵とじ 冷奴 松前漬・牛乳 エネルギー： 448kcal	御飯・味噌汁 実沢山炒り卵 切干炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 437kcal	御飯・味噌汁 鯖の照り焼き 五目大豆煮 小松菜海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー： 445kcal	御飯・味噌汁 さんまの蒲焼き 卵ロール マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 453kcal	御飯・お吸い物 伊達巻・日の出蒲鉾 黒豆・味付数の子 寿玉子焼き 昆布巻き・牛乳 エネルギー： 448kcal	御飯・味噌汁 えび茶巾 キャベツポン酢炒め 松前漬 牛乳・漬物 エネルギー： 465kcal	御飯・味噌汁 寿玉子焼き ほうれん草の胡麻和え 黒豆 牛乳・漬物 エネルギー： 415kcal
	パン 赤魚のバター焼き 青菜の卵とじ 冷奴 スープ・牛乳	パン 実沢山炒り卵 切干炒め煮 焼き茄子 スープ・牛乳	パン 鯖のバター焼き 五目大豆 小松菜海苔和え スープ・牛乳	パン さんまの蒲焼き 卵ロール マカロニサラダ スープ・牛乳	無し	無し	無し
昼食	御飯 鶏肉葱ソースかけ 切り昆布と竹輪の煮物 キャベツポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 586kcal	御飯 鱈のフリッター オイスターソース炒め じゃこ和え 果物 コンソメスープ エネルギー： 572kcal	御飯 ホキのトマト煮 豚肉の炒め物 アスパラの山かけ 果物 味噌汁 エネルギー： 561kcal	年越しそば 蓮根の挟み揚げ 大根柚子風味和え 果物 エネルギー： 587kcal	お雑煮 京風若草巻き 栗きんとん スモークサーモン絹糸 ほうれん草の菊花和え フルーツゼリー エネルギー： 532kcal	お赤飯 すまし汁 豚の角煮 ブロッコリーカニあんかけ たこ蒸し焼き プリン エネルギー： 552kcal	カニ散らし寿司 すまし汁 茄子の田楽 白菜のお浸し ピリ辛こんにゃく 果物 エネルギー： 527kcal
夕食	御飯 ホキの漬け焼き 巾着煮 もずく酢 漬物・味噌汁 エネルギー： 562kcal	御飯 鶏の磯辺焼き 揚げ出し豆腐 長芋三杯酢 漬物・味噌汁 エネルギー： 584kcal	御飯 親子煮 胡瓜と焼き豚サラダ カブの酢の物 漬物・味噌汁 エネルギー： 584kcal	筍御飯・すまし汁 刺身盛り合わせ 味付け帆立・大根なます ブリの照り焼き・栗きんとん 八幡巻き・ねりきり エネルギー： 596kcal	御飯・味噌汁 かつおのたたき 筍の土佐煮 チキントマトベーコン巻き 旨煮・漬物 エネルギー： 597kcal	御飯・味噌汁 カレイのおろしポン酢 炊き合わせ 胡瓜なます 帆立焼き エネルギー： 577kcal	御飯・味噌汁 鶏の塩麹漬け焼き じゃが芋土佐煮 チンゲン菜海苔和え 柿なます・漬物 エネルギー： 537kcal
日計	エネルギー： 1596kcal 蛋白 67.2g 塩分 8.5g	エネルギー： 1593kcal 蛋白 67.6g 塩分 8.6g	エネルギー： 1590kcal 蛋白 68.3g 塩分 8.7g	エネルギー： 1636kcal 蛋白 64.9g 塩分 8.8g	エネルギー： 1577kcal 蛋白 62.6g 塩分 8.4g	エネルギー： 1594kcal 蛋白 65.6g 塩分 8.1g	エネルギー： 1479kcal 蛋白 61.6g 塩分 7.9g

※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。