

12-1月週間献立表

	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
朝食	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウインナーソテー 菜の花のお浸し 練り物・牛乳 エネルギー： 465kcal	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： 494kcal	御飯・味噌汁 盛り合わせ 煮奴 ゴボウサラダ 牛乳 エネルギー： 546kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ ミートボール 松前漬け のり佃煮・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー： 499kcal	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 435kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大豆の煮物 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 489kcal
	バターロール イチゴジャム 鮭のバター焼き・ウインナー 小松菜のツナ炒め コーンスープ・牛乳	お休み	お休み	お休み	クルミパン リンゴジャム 五目豆腐・厚焼き玉子 大根の甘酢和え ココア・牛乳	レーズンパン ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・大豆の煮物 白菜の香りและ コーンスープ・牛乳
昼食	年越しそば カリフラワーのカレー炒め キャベツの香りและ ゼリー エネルギー： 427kcal	散らし寿司 帆立風味フライ ほうれん草の菊和え 果物 すまし汁 エネルギー： 407kcal	御赤飯 松風焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り ババロア すまし汁 エネルギー： 581kcal	お雑煮 ゆかりおにぎり 茶碗蒸し 塩昆布キャベツ 果物 エネルギー： 483kcal	醤油ラーメン 焼き餃子 胡瓜のしそ風味和え 果物 エネルギー： 459kcal	御飯 五目つくね焼き きのこ炒め 胡瓜のさっぱり和え 果物 味噌汁 エネルギー： 468kcal	御飯 チキンカツ 大根の田舎煮 菜の花のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー： 547kcal
夕食	《年越し御膳》 ・御飯 すまし汁 ・刺身 なます ・蒲鉾 ブリの照り焼き ・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 蕪の塩麩漬け 温泉卵・すまし汁 エネルギー： 608kcal	御飯 天ぷら盛り合わせ 蕪の煮物 胡瓜の梅和え 味噌汁 エネルギー： 498kcal	御飯 鶏肉の磯辺焼き じゃが芋のそぼろ煮 トコロテン 漬物・味噌汁 エネルギー： 536kcal	御飯 豚肉の葱味噌炒め こんにゃくの炒め煮 白菜の生姜和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 573kcal	御飯 ぶりの煮付け もやしと卵の炒め物 キャベツのお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 551kcal	御飯 鮭のホイル焼き 金平ごぼう ねぎの酢味噌和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 541kcal
日計	エネルギー： 1536kcal 蛋白 69.7g 塩分 8.8g	エネルギー： 1509kcal 蛋白 65.7g 塩分 8.9g	エネルギー： 1625kcal 蛋白 62.0g 塩分 8.9g	エネルギー： 1539kcal 蛋白 65.9g 塩分 8.9g	エネルギー： 1531kcal 蛋白 64.2g 塩分 9.6g	エネルギー： 1454kcal 蛋白 64.2g 塩分 8.9g	エネルギー： 1577kcal 蛋白 60.9g 塩分 8.7g

※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。