

献立表

日付		朝	昼	夕
12月31日	日	ご飯 玉子ロール みそ汁	ご飯 天ぷら そば お浸し たい焼き	ご飯 棒鱈煮 五目巾着の煮物 ポン酢和え
熱量/タンパク質/脂質		371Kcal / 11.4g / 5.2g	725Kcal / 21.5g / 35.0g	408Kcal / 22.3g / 6.9g
1月1日	月	ご飯 三食盛り みそ汁	ご飯 魚の照り焼き 雑煮 千枚漬け みかん	ご飯 豚の生姜焼き 煮物盛り合わせ なます
熱量/タンパク質/脂質		377Kcal / 11.3g / 2.0g	611Kcal / 27.0g / 18.5g	431Kcal / 14.7g / 6.0g
1月2日	火	ご飯 三食盛り みそ汁	ご飯 すき焼き風煮 煮物 すこ 水ようかん	ご飯 鯖の味噌煮 法菜の彩炒め かぼちゃサラダ
熱量/タンパク質/脂質		477Kcal / 16.8g / 8.0g	555Kcal / 23.1g / 14.1g	528Kcal / 24.3g / 17.6g
1月3日	水	ご飯 三食盛り みそ汁	ご飯 鶏の塩麴蒸し 小煮しめ 酢の物 プリン	ご飯 中華盛り合わせ 玉ねぎのとアスパラのソテー フレンチ和え
熱量/タンパク質/脂質		338Kcal / 8.8g / 1.4g	528Kcal / 20.7g / 14.0g	507Kcal / 22.0g / 15.4g
1月4日	木	ご飯 青梗菜と人参の煮物 みそ汁	ご飯 豚丼風 かき卵汁 マカロニサラダ パイナップル	ご飯 魚のおろし煮 切干大根煮 みそ和え
熱量/タンパク質/脂質		327Kcal / 8.0g / 1.5g	638Kcal / 17.3g / 29.5g	449Kcal / 22.5g / 10.8g
1月5日	金	ご飯 ツナと白菜の煮物 みそ汁	ご飯 親子蒸し 冬瓜と竹輪の煮物 青ドレサラダ りんご	ご飯 けんちん煮 ぜんまいの炒め煮 胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		373Kcal / 12.1g / 5.9g	441Kcal / 18.1g / 11.4g	431Kcal / 14.7g / 10.7g
1月6日	土	ご飯 がんもどきの煮付け みそ汁	ご飯 八宝菜 肉しゅうまい ゆず大根 バナナ	ご飯 魚の煮付け もやしとウィンナーソテー 粉ふき芋
熱量/タンパク質/脂質		356Kcal / 8.7g / 3.2g	451Kcal / 17.8g / 8.7g	494Kcal / 21.6g / 16.4g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。