

献立表

日付		朝	昼	夕
12月30日	日	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（玉ねぎ・コーン）	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（水菜・油揚げ） ぶどう	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		318 kcal/10.2 g/4.6g	449 kcal/18.3 g/10.1g	465 kcal/17.4 g/13.4g
12月31日	月	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 さばの味噌煮込  紅白なます すまし汁（えのき・わかめ） りんご缶	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ さつま揚げと白菜の煮物 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/7.4 g/7.6g	376 kcal/16.0 g/6.8g	514 kcal/13.4 g/12.5g
1月1日	火	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
1月2日	水	ご飯	五目チラシずし	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
1月3日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
1月4日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
1月5日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。