

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 さばの味噌煮込み 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	元日 ご飯 筑前煮 紅白なます みそ汁（キャベツ・人参） 伊達巻	ご飯 ブリの照り焼き 黒豆 みそ汁（大根・油揚げ） いくらおろし和え、奉書巻	ご飯 牛肉のすき焼き風 うぐいす豆 ほうれん草の胡麻和え 数の子
熱量/タンパク質/脂質		321 kcal/8.4 g/3.3g	495 kcal/20.5 g/11.4g	558 kcal/16.4 g/12.4g
1月2日	水	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・玉ねぎ） 紅白かまぼこ	ご飯 トンカツの卵とじ ブロccoliーおかか和え 中華スープ（豆腐・白菜） 鱈の子甘露煮、もも	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 栗きんとん
熱量/タンパク質/脂質		340 kcal/12.1 g/6.3g	482 kcal/18.4 g/13.0g	392 kcal/17.8 g/2.8g
1月3日	木	ご飯 鯖の醤油漬焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩）	ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒め 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） フルーチェ	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロケ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/15.0 g/5.9g	433 kcal/14.4 g/10.2g	450 kcal/16.2 g/11.5g
1月4日	金	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	ご飯 シーフードカレー 鶏じゃが いんげんの胡麻和え オレンジ	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		323 kcal/11.5 g/4.1g	436 kcal/20.3 g/6.3g	505 kcal/18.4 g/13.8g
1月5日	土	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（いんげん・小巻麩）	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁（豆腐・菜の花） フルーツカクテル	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		279 kcal/7.4 g/1.5g	455 kcal/20.6 g/13.0g	527 kcal/21.8 g/17.4g

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。