

献立表

日付		朝	昼	夕
12月29日	日	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん）	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（里芋・小巻麩） パイナップル	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/10.5 g/2.7g	465 kcal/16.8 g/6.9g	573 kcal/12.4 g/18.9g
12月30日	月	ご飯 竹の子のおかか煮  大豆サラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁（豆腐・椎茸） プリン	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		446 kcal/13.0 g/9.6g	501 kcal/16.1 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g
12月31日	火	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁（蒲鉾・ほうれん草） 夏みかん	ご飯 鶏肉のチリソース  若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/8.4 g/4.2g	527 kcal/18.9 g/13.0g	529 kcal/16.6 g/14.2g
1月1日	水	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・バナナ	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		386 kcal/9.0 g/3.4g	659 kcal/27.4 g/11.9g	593 kcal/17.0 g/12.5g
1月2日	木	ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜） 紅白かまぼこ	ご飯 ハムカツとブロッコリーのミートソース 青菜としめじの白和え すまし汁（わかめ・白玉麩） 鱈の子甘露煮・ぶどう	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とちくわの中華和え 栗きんとん
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/8.3 g/7.4g	555 kcal/15.6 g/14.5g	477 kcal/18.2 g/8.2g
1月3日	金	ご飯  鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし） 	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁（水菜・大根） ゼリー	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/16.0 g/5.9g	546 kcal/14.5 g/12.9g	470 kcal/18.4 g/9.3g
1月4日	土	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青菜・豆腐）	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁（玉葱・菜の花） もも	ご飯  ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/9.2 g/2.8g	454 kcal/19.9 g/5.0g	514 kcal/16.4 g/12.9g

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。