

日付	朝	昼	夕
12月26日 日	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) プリン	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質	391 kcal/8.9 g/4.7g	501 kcal/19.6 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g
12月27日 月	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	わかめ海老天そば  酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え フルーツカクテル	ご飯 さばの醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質	392 kcal/11.4 g/4.5g	630 kcal/29.4 g/15.8g	496 kcal/17.5 g/15.1g
12月28日 火	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) 夏みかん	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質	408 kcal/12.2 g/5.8g	486 kcal/12.9 g/8.9g	536 kcal/17.8 g/13.9g
12月29日 水	ご飯 ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(プロ・ソーセージ) バナナ	ご飯 すき焼き風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質	364 kcal/7.6 g/2.6g	601 kcal/15.0 g/15.5g	490 kcal/16.8 g/14.9g
12月30日 木	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・卵) ぶどう	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質	403 kcal/10.3 g/2.7g	490 kcal/17.3 g/9.4g	561 kcal/11.3 g/17.0g
12月31日 金 	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) 水ようかん	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	440 kcal/12.8 g/9.2g	500 kcal/13.6 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g
元日 1月1日 土 	ご飯 里芋と鶏肉の煮物(おせち) 紅白なます すまし汁(なめこ・錦糸卵)	ご飯 ブリの照り焼き  黒豆 みそ汁(揚げ・ほうれん草) もも	ご飯 牛肉のすき焼き風 さつまいもと金時豆のきんとん風甘煮 春菊の辛子和え 
熱量/タンパク質/脂質	409 kcal/9.9 g/6.0g	609 kcal/27.3 g/12.0g	548 kcal/18.1 g/12.3g

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。