

# 今週の献立



			1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝 食			鮭雑炊 桜漬け  <b>230kcal 0.7g</b>	ゆかり粥 味噌汁 はんぺんのズワイ蟹あん  <b>306kcal 2.8g</b>	ツナ雑炊 具沢山味噌汁 信田煮  <b>387kcal 3.2g</b>
おやつ			甘酒  <b>41kcal 0.1g</b>	グレープジュース  <b>74kcal 0.0g</b>	カルピス  <b>54kcal 0.0g</b>
昼 食			赤飯 お雑煮風 ブリの照り焼き おせちの盛合せ 煮しめ 紅白なます/黒豆 <b>679kcal 4.1g</b>	五目ごはん すまし汁 のし鶏 菜の花の卵そぼろ和え お多福豆 <b>589kcal 3.6g</b>	ごはん きのこ汁 太刀魚の大和蒸し 三色ピクルス 昆布巻き <b>532kcal 3.4g</b>
おやつ			御膳汁粉  <b>107kcal 0.5g</b>	栗まんじゅう  <b>108kcal 0.0g</b>	マスカットゼリー  <b>80kcal 0.0g</b>
夕 食			ごはん すまし汁 牛肉と野菜のワイン煮込み 金銀豆腐 ナスの浅漬け <b>480kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 サケの幽庵焼き 春雨と豚小間の炒め物 胡瓜の浅漬け <b>471kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 肉じゃが エビとたけのこの炒り煮 つぼ漬け <b>555kcal 3.2g</b>
1日栄養 価合計			<b>1537kcal 8.7g</b>	<b>1548kcal 9.4g</b>	<b>1608kcal 9.8g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。