



# 今週の献立



	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)		
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮付け れんこんと白滝の炒め煮 <b>386kcal 2.7g</b>	ごはん 味噌汁 五目卵 ほうれん草の磯辺和え <b>384kcal 2.8g</b>	ごはん すまし汁 里芋としらたきのみそ煮 納豆 <b>394kcal 2.8g</b>	ごはん すまし汁 ベーコンとキャベツのソテー いんげんのゴマ和え <b>421kcal 2.6g</b>		
おやつ	蜂蜜しょうが <b>35kcal 0.0g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>		
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の香味焼き 胡瓜とかにかまの酢の物 あみの佃煮 <b>480kcal 3.6g</b>	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き さつま芋の甘煮 漬物 <b>560kcal 3.0g</b>	ごはん コンソメスープ シーフードクリームシチュー レタスのグリーンサラダ 昆布の佃煮 <b>428kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 肉団子の酢豚風 ひじきとちくわの煮物 しその実漬け <b>502kcal 3.8g</b>		
おやつ	スティックマロン <b>77kcal 0.0g</b>	コーヒーゼリー <b>99kcal 0.0g</b>	セレクト	エクレア <b>69kcal 0.1g</b>		
夕食	ごはん わかめスープ 豆腐の中華あん 春雨サラダ フルーツカクテル <b>527kcal 1.8g</b>	ごはん 味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め そら豆ともやしのゴママヨ和え 夏みかん缶 <b>570kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 切干大根と油揚げの煮物 ブドウ缶 <b>444kcal 2.1g</b>	ごはん 年越し椀 サワラの西京焼き ほうれん草の干草和え りんご缶 <b>502kcal 2.0g</b>		
1日栄養 価合計	<b>1505kcal 8.1g</b>	<b>1672kcal 8.3g</b>	<b>1500kcal 8.7g</b>	<b>1578kcal 8.6g</b>		

健康第一



\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。