



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 386kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 五目卵 ほうれん草の磯辺和え 384kcal 2.8g	ごはん すまし汁 里芋としらたきのみそ煮 納豆 394kcal 2.8g	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 421kcal 2.6g		
おやつ	蜂蜜しょうが 35kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	抹茶ミルク 130kcal 0.2g	カフェオレ 84kcal 0.1g		
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 480kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き さつま芋の甘煮 漬物 560kcal 3.0g	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 428kcal 3.5g	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 502kcal 3.8g		
おやつ	スティックマロン 77kcal 0.0g	コーヒーゼリー 99kcal 0.0g	セレクト	エクレア 69kcal 0.1g		
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 527kcal 1.8g	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 570kcal 2.5g	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 444kcal 2.1g	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 502kcal 2.0g		
1日栄養 価合計	1505kcal 8.1g	1672kcal 8.3g	1500kcal 8.7g	1578kcal 8.6g		

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。