



# 今週の献立



	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)		
朝食	ごはん 味噌汁 ウインナーの野菜ソテー かぼちゃの白ゴマ和え  443kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 さつま揚げとふきの煮付け れんこんといんげんの炒め物  364kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 五目卵 ほうれん草の磯辺和え  385kcal 2.8g	ごはん すまし汁 里芋と白滝のみそ煮 納豆  396kcal 2.8g	ごはん すまし汁 キャベツのベーコンソテー ナスとさつま揚げの利休煮  425kcal 3.1g		
おやつ	バナラミルク  87kcal 0.1g	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	今年も1年ありがとうございました。	
昼食	ごはん 味噌汁 肉団子の酢豚風 ひじきの煮物 白花煮豆  609kcal 3.5g	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き きゅうりとかにかまの酢の物 フルーツカクテル  478kcal 3.3g	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 そら豆ともやしのゴマヨ和え 漬物  550kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ シーフードシチュー 春雨サラダ ぶどう缶  469kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 いんげんのゴマ和え 桜漬け  461kcal 3.1g		
おやつ	鈴カステラ  90kcal 0.0g	セレクト	コーヒーゼリー  99kcal 0.0g	紫芋まんじゅう  104kcal 0.1g	エクレア  69kcal 0.1g	良いお年をお過ごし下さい。	
夕食	ごはん すまし汁 太刀魚の磯辺焼き 里芋と鶏肉の炊き合わせ しば漬け  498kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き さつま芋の甘煮 あみの佃煮  575kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 牛肉のオイスターソースソテー 切干大根の煮物 夏みかん缶  491kcal 2.3g	ごはん わかめスープ 豆腐の中華あん レタスのグリーンサラダ 昆布の佃煮  480kcal 2.2g	ごはん 年越し椀 サワラの煮付け ほうれん草の干草和え りんご缶  495kcal 2.4g		
1日栄養 価合計	1727kcal 9.1g	1529kcal 9.1g	1584kcal 8.6g	1579kcal 8.4g	1534kcal 8.8g		

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。