



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)	1月1日(金)	1月2日(土)
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	鮭雑炊 しば漬け 230kcal 0.8g	ゆかり粥 味噌汁 はんぺんの蟹あんかけ 306kcal 2.8g
おやつ	パナラミルク 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	甘酒 41kcal 0.1g	グレープジュース 74kcal 0.0g
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	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 675kcal 4.0g	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 589kcal 3.6g
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	御膳汁粉 107kcal 0.5g	栗まんじゅう 108kcal 0.0g
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 ほうれん草の千草和え りんご缶 495kcal 2.4g	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 480kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き アスパラと豚肉の炒め物 きゅうりの浅漬け 442kcal 2.4g
1日栄養価合計	1727kcal 9.1g	1529kcal 9.1g	1584kcal 8.6g	1579kcal 8.4g	1534kcal 8.8g	1533kcal 8.7g	1519kcal 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。