



# 週間予定献立表



	12月30日 (月)	12月31日 (火)	1月1日 (水) 元日	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き キャベツのおかか和え ふりかけ 【エネルギー】 315 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 55.5 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のお浸し 味付け海苔 【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 9.6 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 清汁 厚揚げの味噌炒め 厚焼き卵 白菜と小松菜のお浸し 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 オクラのおろし和え 昆布巻き 【エネルギー】 347 kcal 【たんぱく質】 10.1 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 えび団子のあんかけ 菜の花のおかか和え のり佃煮 【エネルギー】 335 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 2.5 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 梅干し 【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き おから炒り 味付け海苔 【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 55.3 g 【塩分】 2.1 g
	ご飯 八宝菜 春雨サラダ オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳 今川焼き 【エネルギー】 601 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 91.8 g 【塩分】 1.6 g	★年越しそば★ そば 天ぷら 山菜おろし みかん 牛乳 まんじゅう 【エネルギー】 617 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 99.5 g 【塩分】 4.7 g	❀お正月メニュー❀ 赤飯・清汁 おせち盛り合わせ 茶碗蒸し かぶの即席漬け 牛乳 モンブラン 【エネルギー】 947 kcal 【たんぱく質】 74.4 g 【脂質】 33.2 g 【炭水化物】 122.9 g 【塩分】 5.7 g	❀お正月メニュー❀ 鯛めし・雑煮風汁 カレイの照り焼き れんこんの煮物 紅白なます ジョア 干支まんじゅう 【エネルギー】 629 kcal 【たんぱく質】 30.8 g 【脂質】 10.4 g 【炭水化物】 97.3 g 【塩分】 3.4 g	❀三日とろろ❀ 麦ごはん 鶏肉の照り焼き とろろ芋 小松菜の錦糸和え フルーツミックス・牛乳 栗ぜんざい 【エネルギー】 803 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 132.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 鱈のバター醤油焼き マカロニサラダ 青梗菜のなめ茸和え りんご 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】 638 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 18.8 g 【炭水化物】 89.1 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 回鍋肉 カニ焼売 ほうれん草のお浸し フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 689 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 95.0 g 【塩分】 1.9 g
昼食・おやつ	ご飯 清汁 かに玉 わかめのマヨサラダ ねぎ味噌 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 白身魚のゆずあんかけ 金平ごぼう 野沢菜漬け 【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 いんげんのマヨ和え しば漬け 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 清汁 豆腐のそばろあんかけ 青梗菜のしらす和え ゆず味噌 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 かき卵汁 ホキの野菜のせ焼き 里芋の味噌煮 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め 大根サラダ さくら漬け 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 わかめスープ 肉団子のクリーム煮 菜の花とベーコンソテー 青かつば漬け 【エネルギー】 525 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 4.3 g
	ご飯 清汁 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 清汁 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 かき卵汁 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 わかめスープ 【エネルギー】 525 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 72.6 g 【塩分】 4.3 g

都合によりメニューを変更する場合があります。  
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R7年1月5日迄