



週間献立表



	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)
朝	御飯 エビとブロッコリーの香味炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 卵とし 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 かぶと鶏肉の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 雑煮 筑前煮 黒豆 乳製品
昼	御飯 油淋鶏 ごぼうのそぼろ炒め フルーツ みそ汁	ひじき御飯 魚の味噌煮(サバ) 果物 小松菜のピーナッツ和え すまし汁	御飯 豚肉の葱塩焼 里芋の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁	御飯 チキン南蛮 マカロニサラダ フルーツ みそ汁	御飯 魚の野菜あんかけ(赤魚) ひじきのマヨ和え 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と大根のくわ焼 白和え フルーツ 味噌汁	赤飯 おせち盛り合わせ 伊達巻 数の子 八幡巻 など... すまし汁
夕	御飯 魚の西京焼(赤魚) 漬物 パンプキンサラダ すまし汁	御飯 チキンソテー ジャーマンポテト 漬物 みそ汁	御飯 魚の生姜焼き(サバ) 切干大根のサラダ フルーツ 味噌汁	御飯 干草焼き 漬物 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	御飯 肉豆腐 茄子のポン酢炒め フルーツ みそ汁	年越しそば 茶碗蒸し 春菊の和え物 刺身 おぼろ汁	御飯 豚肉のすき焼き風煮 温泉卵 フルーツ 味噌汁
日計	1食分 :-1570kcal タバコ:60.0g 脂質 :35.3g 食繊維:12.9g 鉄 :8.0mg 食塩相:7.0g	1食分 :-1525kcal タバコ:57.1g 脂質 :31.3g 食繊維:14.0g 鉄 :8.3mg 食塩相:6.5g	1食分 :-1692kcal タバコ:63.4g 脂質 :46.9g 食繊維:9.9g 鉄 :8.0mg 食塩相:7.1g	1食分 :-1580kcal タバコ:60.1g 脂質 :37.7g 食繊維:9.7g 鉄 :8.6mg 食塩相:7.2g	1食分 :-1585kcal タバコ:51.8g 脂質 :41.2g 食繊維:11.7g 鉄 :7.6mg 食塩相:6.4g	1食分 :-1437kcal タバコ:54.0g 脂質 :24.4g 食繊維:8.5g 鉄 :6.8mg 食塩相:5.4g	1食分 :-1560kcal タバコ:65.2g 脂質 :24.4g 食繊維:16.3g 鉄 :11.0mg 食塩相:6.8g



週間献立表

迎春

	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)
朝	御飯 ほっけの塩焼き みそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の中華煮 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草とツナの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 五目きんぴら ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン カリフラワーのカレー風味煮 シム コンソメのスープ 乳製品
昼	御飯 松風焼 切干大根の煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の西京焼(サワラ) 果物 ピーナッツ和え かき玉汁	御飯 ハンバーグ トマトソース 大根とえのきの洋風ソテー 果物 コンソメスープ	御飯 魚の天ぷら(ホキ) ごぼうの味噌炒め 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のソテー焦がしにんにく風味 厚揚げの炒め煮 果物 味噌汁	七草粥 魚の利休焼き(ホキ) 梅干し 菜種和え みそ汁	きつねうどん ふくふく揚げ 和え物 おにぎり
夕	御飯 豚肉の香味炒め 春雨のさと煮 漬物 みそ汁	御飯 ふんわり天 ひじきと大豆の煮物 漬物 みそ汁	御飯 魚と冬野菜の鍋風煮(ホキ) ポン酢 カリフラワーのカニカマサラダ 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のごま漬焼 果物 ナムル 味噌汁	御飯 魚のムニエル ポン酢バター 里芋の田楽(赤魚) 漬物 すまし汁	御飯 肉団子のオイスター炒め オクラとしらすの和え物 フルーツ みそ汁	御飯 鶏肉の甘辛焼 じゃがいもの胡麻煮 漬物 みそ汁
日計	I補給 :-1690kcal タバコ :54.4g 脂質 :45.3g 食繊維:11.4g 鉄 :7.9mg 食塩相:8.5g	I補給 :-1543kcal タバコ :59.2g 脂質 :34.9g 食繊維:9.3g 鉄 :8.6mg 食塩相:6.8g	I補給 :-1444kcal タバコ :49.4g 脂質 :33.0g 食繊維:13.2g 鉄 :7.4mg 食塩相:6.7g	I補給 :-1690kcal タバコ :62.7g 脂質 :44.3g 食繊維:13.8g 鉄 :9.8mg 食塩相:6.8g	I補給 :-1602kcal タバコ :57.0g 脂質 :39.2g 食繊維:10.1g 鉄 :7.4mg 食塩相:6.6g	I補給 :-1361kcal タバコ :51.3g 脂質 :23.7g 食繊維:11.3g 鉄 :7.6mg 食塩相:7.9g	I補給 :-1478kcal タバコ :55.9g 脂質 :31.9g 食繊維:14.1g 鉄 :8.2mg 食塩相:9.0g

