

週間予定献立表

日付	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	麦御飯
	味噌汁(かぶ、オクラ)	味噌汁(なす、豆苗)	味噌汁(玉ねぎ、麸)	味噌汁(小松菜、揚げ)	すまし汁(白菜、しめじ)	味噌汁(麸、長葱)	味噌汁(舞茸、ねぎ)
	野菜炒め	がんもの含め煮	ミートボールゆずおろし	納豆	里芋とちくわの含め煮	高野豆腐の煮物	厚揚げの煮物
	カリフラワーサラダ	青梗菜のチキン和え	ブロッコリー和風サラダ	野菜炒め	ほうれん草の白和え	いんげんのごま酢和え	キャベツのツナ和え
	ふりかけ(たらこ)	のり佃煮	ふりかけ(しそ)	牛乳	梅干し	たいみそ	ふりかけ(たらこ)
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	454kcal	435kcal	428kcal	457kcal	422kcal	424kcal	433kcal
昼	御飯	御飯	御飯	☆年越し献立☆	☆お正月献立☆	☆お正月献立☆	☆お正月献立☆
	すまし汁(しめじ、ねぎ)	味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	味噌汁(かぶ)	年越しそば	御飯	かにちらし	お赤飯
	佃煮	漬物(しば漬)	コンポート(パイン缶)	天ぷら	すまし汁(小松菜、花麸)	赤だし(なめこ、三つ葉)	すまし汁(貝割れ、花麸)
	A豆腐ステーキ肉味噌	A銀ヒラスの照焼き	A洋風卵焼き	春菊のお浸し	お刺身	鶏の野菜巻き	祝肴
	Bしいらの南蛮漬け	B酢鶏	B鯵の煮付け	コンポート(黄桃缶)	盛り合せ	菜の花のお浸し	酢の物
	ベーコンポテト	きくらげ炒め	大根のべっこ煮		紅白なます	コンポート(カクテル缶)	伊達巻
Aエネルギー	白菜の中華サラダ	もやし和え	おくらのしらす和え		フルーツ(みかん)		フルーツ(みかん)
	677kcal	453kcal	543kcal	706kcal	455kcal	510kcal	537kcal
Bエネルギー	527kcal	477kcal	444kcal				
	おやつ	コーヒーゼリー・牛乳	もみじ饅頭・牛乳	レアチーズムース・牛乳	バームクーヘン・牛乳	干支饅頭・甘酒	ねりきり・牛乳
おやつエネルギー	122kcal	170kcal	110kcal	137kcal	182kcal	126kcal	156kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(冬瓜、貝割れ)	かきたま汁(卵、ネギ)	味噌汁(しめじ、豆苗)	味噌汁(豆腐、ニラ)	味噌汁(かぶ、わかめ)	けんちん汁	すまし汁(豆苗、とろろ昆布)
	蒸し魚の香味ポン酢かけ	味噌かつ	鶏肉のにんにく焼き	ぶりの照焼き	すき焼き	松風焼き	豚の角煮
	五目炒り煮	切干大根のサラダ	なすの生姜煮	ぜんまいの煮物	煮しめ	茶碗蒸し	春菊くるみ和え
	フルーツ(りんご)	フルーツ(バナナ)	白菜の浅漬け	漬物(つぼ漬)	漬物(桜大根)	煮豆	即席漬け
	469kcal	601kcal	437kcal	477kcal	510kcal	527kcal	544kcal

