

🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊 12月30日(月)～ 1月 5日(日) 予定献立表 🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊

	12月30日(月)	12月31日(火)	1月 1日(水)	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 厚揚げとなすの煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のとりそぼろあん 小松菜のお浸し 鯛みそ 牛乳	おせち盛り合わせ①	おせち盛り合わせ③	ご飯 雑煮汁 やわらかはんぺんあんかけ じゃがいも土佐煮 あまのり佃煮 飲むヨーグルト	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳
昼食	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとツナのサラダ 果物	ご飯 茶そば汁 和風ハンバーグ・照焼ソース キャベツの菜種和え 果物	おせち盛り合わせ②	おせち盛り合わせ④	ご飯 卵の蒸し物 鶏肉の磯辺天 ひじきの白和え 果物	ご飯 みそ汁 ツナコーンコロッケ 小松菜のナムル 果物	ご飯 千切り野菜のスープ 鶏ささみのグラタン キャベツときのこのサラダ 果物
おやつ	もみじまんじゅう・お茶 *あずきプリン*	カステラ・お茶 *なめらかプリン*	いちごケーキ・紅茶 *プリン*	和菓子・お茶 *紅白水ようかん*	抹茶プリン・お茶 *抹茶プリン*	バームクーヘン・コーヒー *キャラメルプリン*	くりまんじゅう・お茶 *水ようかん*
夕食	ご飯 すまし汁 白身魚のバター照り焼き 白菜のおかか和え サプリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 ほっけのごま煮つけ タラモサラダ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 白身魚の南蛮 煮しめ盛り 漬物	ご飯 すまし汁 白菜のロール蒸し マカロニサラダ 茶福豆	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き 白菜の煮びたし 漬物	しらす丼 すまし汁 きゃべつのごまマヨ和え 昆布豆	ご飯 みそ汁 中華風千草焼き トマトゼリーのサラダ 乳酸菌飲料
	エネルギー 1524 Kcal 脂質 40.4 g たんぱく質 62.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1512 Kcal 脂質 30.5 g たんぱく質 53.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1600 Kcal 脂質 30.4 g たんぱく質 63.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1562 Kcal 脂質 38.5 g たんぱく質 62.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1521 Kcal 脂質 36.5 g たんぱく質 61 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1641 Kcal 脂質 50.7 g たんぱく質 55.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1522 Kcal 脂質 40.1 g たんぱく質 54.5 g 塩分 7.3 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

今週は新しい年を迎えます。

寒さが厳しい季節ではありますが、新しい年を明るく、健やかに迎えてください。

