



12月29日(月)～ 1月 4日(日) 予定献立表



	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月 1日(木)	1月 2日(金)	1月 3日(土)	1月 4日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋と竹輪の煮物 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 花野菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 雑煮汁 おせち盛り合わせ	ご飯 雑煮汁 いこみ高野の煮物 なめたけおろし 乳酸菌飲料	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 こうや豆腐の卵とじ キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ 果物	ご飯 けんちん汁 サーモンのバター焼き 三色サラダ 果物	たまご菜めし 茶そば汁 メンチカツ かぶの酢の物 パイナップルゼリー	赤飯 すまし汁 おせち盛り合わせ	きのこご飯 みそ汁 おせち盛り合わせ	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 天ぷら もやしとツナのサラダ 果物
おやつ	ロールケーキ・紅茶 *イチゴムース*	しっとりまんじゅう・お茶 *ミルクプリン*	りんごプーチケーキ・お茶 *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*	ようかんロール・お茶 *カフェオレプリン*
夕食	ご飯 みそ汁 豚玉煮 きゅうりの梅かつお 煮豆	ご飯 みそ汁 肉豆腐 春菊のごま和え 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	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	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し 野菜ジュース
	エネルギー 1570 Kcal 脂質 35 g たんぱく質 53.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1534 Kcal 脂質 40.9 g たんぱく質 50.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1524 Kcal 脂質 37.6 g たんぱく質 53.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1552 Kcal 脂質 26 g たんぱく質 54.6 g 塩分 7 g	エネルギー 1528 Kcal 脂質 31.9 g たんぱく質 53.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1498 Kcal 脂質 31.4 g たんぱく質 55.1 g 塩分 7 g	エネルギー 1557 Kcal 脂質 34.8 g たんぱく質 48.5 g 塩分 6.8 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

今週はいよいよ新しい年を迎えます。
2026年もおだやかな一年となりますように。

謹賀新年

