



週 間 献 立 表（常菜食）

今年も残りわずかとなりました。
大晦日の昼食は年越しそばとして『エビ天そば』、
夕食はサーモンや銀がれいを酢飯の上に散らした『バラ散らし』を予定していま
す。
今年一年も皆様のおかげで、安心安全な食事提供が出来ました。
ありがとうございました。



	12月27日（月）	12月28日（火）	12月29日（水）	12月30日（木）	12月31日（金）	1月1日（土）	1月2日（日）
朝	米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 ほうれん草中華和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 たまご豆腐銀あんかけ おかかチーズ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 けんちん炒め 春菊のおひたし たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 小松菜の野菜炒め おろししそ和え 牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き にんじんしりしりー 昆布佃煮 牛乳	ゆかりご飯 雑煮 おせち盛り合わせ 紅白なます 牛乳	米飯 清し汁 エビ茶巾 わさび和え おたふく豆 牛乳
	I補㊦ - 521kcal	I補㊦ - 447kcal	I補㊦ - 503kcal	I補㊦ - 474kcal	I補㊦ - 466kcal	I補㊦ - 486kcal	I補㊦ - 491kcal
昼	海鮮あんかけ丼 味噌汁 豆腐田楽 青菜マヨ和え フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁 マスのムニエル 茄子とピーマンのソテー マカロニサラダ フルーツ（洋梨缶）	米飯 スープ ロールキャベツ ウインナーソテー ほうれん草サラダ コーヒーゼリー	米飯 味噌汁 たらフライ さといもの煮物 かにのサラダ フルーツ(マンゴー缶)	★大晦日★ 年越しそば 白和え 浅漬け ようかん	赤飯 清し汁 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 菜の花おかか和え 口取り 甘酒	五目ちらし 清し汁 茶碗蒸し ゆずみそ和え ケーキ
	I補㊦ - 500kcal	I補㊦ - 580kcal	I補㊦ - 519kcal	I補㊦ - 511kcal	I補㊦ - 495kcal	I補㊦ - 612kcal	I補㊦ - 517kcal
夕	米飯 【温】鶏肉の韓国風焼き じゃが芋金平 しらす和え	米飯 豚肉と野菜のカレーソテー 大根みそ煮 漬物	米飯 かれいの煮付け いんげんと角天の油炒め 錦糸和え	米飯 肉団子酢豚 ブロッコリー中華炒め 白菜ナムル	バラ散らし がんもの煮物 さつま芋きんとん 黒豆	米飯 松風焼き 紅白しゅうまい 菜めし和え	米飯 さわらの照り焼き 筑前煮 ほたて風味サラダ
	I補㊦ - 400kcal	I補㊦ - 400kcal	I補㊦ - 358kcal	I補㊦ - 433kcal	I補㊦ - 441kcal	I補㊦ - 423kcal	I補㊦ - 455kcal
合計	I補㊦ - 1421kcal	I補㊦ - 1427kcal	I補㊦ - 1380kcal	I補㊦ - 1418kcal	I補㊦ - 1402kcal	I補㊦ - 1521kcal	I補㊦ - 1463kcal
	蛋白質 56.5 g	蛋白質 56.4 g	蛋白質 54.1 g	蛋白質 56.2 g	蛋白質 56.7 g	蛋白質 56.9 g	蛋白質 57.8 g
	食塩 8 g	食塩 7.5 g	食塩 6.8 g	食塩 7.7 g	食塩 9.8 g	食塩 6 g	食塩 7 g

週 間 献 立 表（軟菜食）

2 / 2

	12月27日（月）	12月28日（火）	12月29日（水）	12月30日（木）	12月31日（金）	1月1日（土）	1月2日（日）
朝	お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 ほうれん草中華和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 たまご豆腐銀あんかけ おかかチーズ和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 けんちん炒め 春菊のおひたし たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 小松菜の野菜炒め おろししそ和え 牛乳	お粥 味噌汁 目玉焼き にんじんしりしりー のり佃煮 牛乳	ゆかり粥 雑煮 おせち盛り合わせ 紅白なます 牛乳	お粥 清し汁 エビ茶巾 わさび和え 金時豆 牛乳
	I補ㇰ - 487kcal	I補ㇰ - 447kcal	I補ㇰ - 503kcal	I補ㇰ - 474kcal	I補ㇰ - 463kcal	I補ㇰ - 486kcal	I補ㇰ - 507kcal
昼	お粥 味噌汁 海鮮あんかけ炒め 豆腐田楽 うめびしお フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 マスのムニエル マカロニサラダ たいみそ フルーツ（白桃缶）	お粥 スープ つみれと野菜の煮物 ウインナーソテー のり佃煮 コーヒーゼリー	お粥 味噌汁 さわら梅醤油焼き さといもの煮物 たいみそ フルーツ(マンゴー缶)	★大晦日★ 年越しそば 白和え 浅漬け ようかん（こしあん）	小豆粥 清し汁 赤魚大和蒸し 煮しめ おかか和え 口取り 甘酒	ちらし粥 清し汁 肉団子 茶碗蒸し ゆずみそ和え ケーキ
	I補ㇰ - 431kcal	I補ㇰ - 516kcal	I補ㇰ - 564kcal	I補ㇰ - 494kcal	I補ㇰ - 439kcal	I補ㇰ - 597kcal	I補ㇰ - 718kcal
夕	お粥 小判蒸し（韓国風だれ） じゃが芋金平 しらす和え	お粥 のし焼き 大根みそ煮 うめびしお	お粥 かれいの煮付け いんげんと角天の油炒め 錦糸和え	お粥 肉団子酢豚 ブロッコリー中華炒め 白菜ナムル	お粥 刺身盛り合わせ がんもの煮物 さつま芋きんとん 黒豆 刺身醤油	お粥 松風蒸し 紅白しゅうまい 菜めし和え	お粥 ほっけの照り蒸し 筑前煮 ほたて風味サラダ
	I補ㇰ - 558kcal	I補ㇰ - 488kcal	I補ㇰ - 359kcal	I補ㇰ - 416kcal	I補ㇰ - 446kcal	I補ㇰ - 510kcal	I補ㇰ - 394kcal
合計	I補ㇰ - 1476kcal	I補ㇰ - 1451kcal	I補ㇰ - 1426kcal	I補ㇰ - 1384kcal	I補ㇰ - 1348kcal	I補ㇰ - 1593kcal	I補ㇰ - 1619kcal
	蛋白質 51 g	蛋白質 55.3 g	蛋白質 54.8 g	蛋白質 54.2 g	蛋白質 56.3 g	蛋白質 59.5 g	蛋白質 67 g
	食塩 8.8 g	食塩 8.5 g	食塩 7.4 g	食塩 7.6 g	食塩 10 g	食塩 7.3 g	食塩 8.1 g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課