



週 間 献 立 表(常食)

今年も早いもので年末年始となりました。

1年間大変お世話になりました。

みなさまのおかげで無事においしいお食事を皆様にお届けすることが出来ました。

ありがとうございました。

お身体に気をつけてよいお年をお迎えください！



	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)	01月01日(日)
朝	米飯 味噌汁 たまご豆腐 チンゲン菜中華炒め 梅干 牛乳	米飯 味噌汁 茄子味噌炒め ほうれん草三杯酢 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 おなかチーズ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 魚河岸煮 キャベツのお浸し ふりかけ 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
	I補給 - 408kcal	I補給 - 503kcal	I補給 - 493kcal	I補給 - 496kcal	I補給 - 470kcal	I補給 - 431kcal	I補給 - 470kcal
昼	米飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ スナッペンとうのソテー もやしゴマ酢和え フルーツ(パイン缶)	とんかつカレー スープ コールスローサラダ 福神漬 青りんごゼリー	米飯 味噌汁 さわらの山椒焼き 車麩の煮物 エッグサラダ フルーツ(洋梨缶)	五目おこわ すまし汁 鶏肉の幽庵焼き 豆腐の揚げ浸し 海草サラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁 ポークチャップ 茄子そぼろ炒め 甘酢和え フルーツ(黄桃缶)	《大晦日》 年越しそば 白和え 浅漬け ようかん(こしあん)	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
	I補給 - 671kcal	I補給 - 597kcal	I補給 - 516kcal	I補給 - 505kcal	I補給 - 594kcal	I補給 - 496kcal	I補給 - 610kcal
夕	米飯 メバルの韓国風焼き さつま芋はちみつバター煮 大根かにサラダ	米飯 絹揚げオイスター炒め かぶの白だし煮 しらす和え	米飯 親子煮 里芋田楽 漬物	米飯 かれいの煮付け いんげんと豚バラの油炒め 錦糸和え	米飯 ほっけくわ焼き じゃが芋金平 ほうれん草ナムル	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
	I補給 - 410kcal	I補給 - 447kcal	I補給 - 382kcal	I補給 - 375kcal	I補給 - 394kcal	I補給 - 441kcal	I補給 - 423kcal
合計	I補給 - 1489kcal	I補給 - 1547kcal	I補給 - 1391kcal	I補給 - 1376kcal	I補給 - 1458kcal	I補給 - 1368kcal	I補給 - 1503kcal
	蛋白質 56.7g	蛋白質 48.2g	蛋白質 59.7g	蛋白質 58.5g	蛋白質 59g	蛋白質 56.3g	蛋白質 56.6g
	食塩 7.2g	食塩 7.6g	食塩 8.7g	食塩 8g	食塩 7.3g	食塩 9.6g	食塩 6g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	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)	01月01日(日)
朝	お粥 味噌汁 たまご豆腐 チンゲン菜中華炒め うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 茄子味噌炒め ほうれん草三杯酢 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 おかかチーズ和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 魚河岸煮 キャベツのお浸し ふりかけ 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
	I補給 - 409kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 493kcal	I補給 - 496kcal	I補給 - 470kcal	I補給 - 428kcal	I補給 - 470kcal
昼	お粥 味噌汁 小判蒸し(玉葱ソース) ほうれん草ゴマ酢和え たいみそ フルーツ(白桃缶)	お粥 スープ カレーシチュー コールスローサラダ のり佃煮 青りんごゼリー	お粥 味噌汁 さわらの山椒焼き エッグサラダ たいみそ フルーツ(みかん缶)	おじや風 すまし汁 のし焼き(ゆず醤油あん) トマトと胡瓜の和風ドレッシング 煮豆 フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 肉団子ケチャップ煮 甘酢和え たいみそ フルーツ(白桃缶)	《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
	I補給 - 572kcal	I補給 - 503kcal	I補給 - 510kcal	I補給 - 591kcal	I補給 - 562kcal	I補給 - 433kcal	I補給 - 602kcal
夕	お粥 メバルの韓国風焼き さつま芋はちみつバター煮 大根かにサラダ	お粥 絹揚げオイスター炒め かぶの白だし煮 しらす和え	お粥 親子煮 里芋田楽 うめびしお	お粥 かれいの煮付け いんげんと豚バラの油炒め 錦糸和え	お粥 ほっけくわ焼き じゃが芋金平 ほうれん草ナムル	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(みそだれ) 紅白しゅうまい 菜めし和え
	I補給 - 401kcal	I補給 - 430kcal	I補給 - 395kcal	I補給 - 376kcal	I補給 - 413kcal	I補給 - 453kcal	I補給 - 510kcal
合計	I補給 - 1382kcal	I補給 - 1402kcal	I補給 - 1398kcal	I補給 - 1463kcal	I補給 - 1445kcal	I補給 - 1314kcal	I補給 - 1582kcal
	蛋白質 52.3 g 食塩 8.1 g	蛋白質 45.6 g 食塩 7.1 g	蛋白質 60 g 食塩 8.1 g	蛋白質 56.2 g 食塩 7.7 g	蛋白質 56.7 g 食塩 7.3 g	蛋白質 58 g 食塩 9.6 g	蛋白質 60.1 g 食塩 7.3 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