

[週 間 献 立 表]

	12月30日(火曜日)	12月31日(水曜日)	1月 1日(木曜日)	1月 2日(金曜日)	1月 3日(土曜日)	1月 4日(日曜日)	1月 5日(月曜日)
朝	ご飯 サバ大根 ブロッコリーと人参の塩昆布和え 冷奴 汁もの	ご飯 鶏じゃが なめたけもずく 大根の和風サラダ 汁もの	おせち料理	ご飯 オクラ入り納豆 竹輪と野菜の炒め物 やみつきキャベツ 汁もの	まぜご飯 キャベツとカニカマのマヨ和え おから 汁もの フルーツ	サンドイッチ ジャーマンポテト ヨーグルト コンソメスープ	ご飯 具入り厚焼き玉子 厚揚げと茄子の煮物 煮豆 汁もの
昼	ご飯 厚揚げの味噌あんかけ 竹輪の金平 大根の甘酢漬け 味噌汁	ご飯 カレーライス グリーンサラダ 味噌汁 ゼリー	おせち料理 ローストビーフ	ご飯 肉団子の甘酢あん 白菜の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 メバルの塩焼き ミニお好み焼き マカロニサラダ 味噌汁	ナポリタン さつまいもコロッケ カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーチェ	ご飯 タラの煮付 切干大根の炒り煮 オクラのお浸し 味噌汁
	エネルギー 408 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 8.5 g 食塩 4.2 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.1 g 食塩 3.9 g		エネルギー 478 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.6 g 食塩 4.5 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 13.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 4.4 g 食塩 3.7 g
夕	ご飯 豚肉の焼肉風炒め 海鮮さつまの煮物 インゲンの和え物 清し汁	年越しそばいなり 八つ頭の煮物 茶碗蒸し お吸い物	何が出るかはお楽しみ	ご飯 カレイの衣焼き プレーンオムレツ マッシュポテトサラダ 味噌汁	ご飯 大根のそぼろ炒め煮 インゲンの炒り煮 オクラと刻昆布の和え物 味噌汁	ご飯 高野豆腐とじゃが芋の旨煮 かに入シューマイ チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	ご飯 ロールキャベツ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのゴマ和え
	エネルギー 413 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 3.4 g 食塩 8.2 g		エネルギー 459 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 14.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 3.5 g 食塩 2.5 g
栄養 価計	エネルギー 1158 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 26.4 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1092 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 22.8 g 食塩 13.9 g		エネルギー 1238 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 28.3 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1207 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 34.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1264 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 40.2 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1002 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 12.1 g 食塩 9.6 g