

## 週間献立表

区分	12/24(月)	12/25(火)	12/26(水)	12/27(木)	12/28(金)	12/29(土)	12/30(日)
朝食	ごはん 鶏のオープン焼き ぜんまいの田舎煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	菓子パン 柚子風味の温野菜サラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 豚肉の生姜煮 春菊と湯葉の煮びたし ふりかけ(鮭) みそ汁	ぶどうパン ポテトカップグラタン 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 納豆 豆腐チキンボール 梅干し みそ汁	玄米パン キャベツと三つ葉の和風サラダ 果物(マンゴー) マーマレード 牛乳	食パン カリフラワーの甘酢サラダ 果物(セネオリータバナナ) イチゴジャム 牛乳
昼食	温玉カルボナーラ グリーンサラダ 牛乳 カップケーキ	ごはん 煮魚(ブリ大根) わかめとほうれん草のりんご酢和え 実だくさん汁 果物(パイナップル) ヤクルト	ポークカレー 鶏肉の味噌マヨネーズサラダ 牛乳 果物(いちご)	ごはん 鯖のゆうあん焼き 帆立と小松菜の炒め物 豚汁 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	しょうゆラーメン もやしとひき肉の味噌炒め 牛乳 ワッフル	豚肉の塩麴炒め丼 白菜の炒め煮 実だくさん汁 ソフール(ストロベリー)	ごはん 鶏肉とときのこの焼き浸し 里芋の煮物 みそ汁 ソフール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 鶏肉の生姜醤油焼き (野菜の塩炒め) 大根の青のり和え みそ汁	ごはん チキンソテー(トマトソース) 付け合せ(レタス) ハムサラダの塩麴ドレッシング ミルクスープ	ごはん グリルチキンと野菜のおろしソース ごぼうの炒り煮 みそ汁	ごはん 焼肉のサラダ仕立て 大根の柚子醤油和え みそ汁	ひじきごはん 湯豆腐(ごまだれ) 豚肉としめじの炒め煮 みそ汁	ごはん 鶏肉のバター醤油ソテーときのこのグリル 冬瓜のコンソメ煮 みそ汁	ごはん 豚肉とオリーブのソテー (温野菜) 味噌風味ポテトサラダ コンソメスープ
合計	1458kcal た:67g 脂:41.8g 塩:7.5g	1476kcal た:60.8g 脂:36.5g 塩:6.6g	1457kcal た:71g 脂:32.5g 塩:7.9g	1438kcal た:66.2g 脂:35.9g 塩:7.7g	1406kcal た:70.5g 脂:35.3g 塩:16.8g	1424kcal た:68g 脂:34.1g 塩:5.1g	1451kcal た:65.4g 脂:29.8g 塩:8.7g