

## 週間献立表

区分	12/31(月)	01/01(火)	01/02(水)	01/03(木)	01/04(金)	01/05(土)	01/06(日)
朝食	のり茶漬け 玉子ロール 漬物(しば漬け) 牛乳	お雑煮 漬物(たくあん) 牛乳	ごはん お煮しめ 厚焼き玉子 黒豆煮 すまし汁	ごはん 魚の照り焼き(ぶり) 八幡巻 おたふく豆 すまし汁	ごはん 大和煮 中華サラダ ふりかけ(梅かつお) みそ汁	イギリス食パン 洋風煮びたし 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳	ロールパン 野菜のガーリックソテー 果物(セニョリーバナナ) ブルーベリージャム 牛乳
昼食	ごはん 赤魚の生姜煮、共煮 ひじきの白和え みそ汁 お米のムース	ちらし寿司 おせち(伊達巻、蒲鉾、栗金団) すまし汁 ジュース	鮭いくら丼 豆きんとん すまし汁 果物(みかん)	鉄火丼 数の子 すまし汁 抹茶プリン	カレーうどん 鶏肉としめじの卸し酢和え 牛乳 ミニたい焼き	豚肉の甘辛炒め丼 大根とあさりの煮物 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)	ごはん グラタンフライ 付け合せ アボカドと蟹かまの酢の物 みそ汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	年越しそば 果物(みかん) 甘酒	ごはん しゃぶしゃぶ かにときゅうりの二杯酢 すまし汁	ごはん すき焼き 大根なます すまし汁	ごはん 石狩煮 昆布巻き すまし汁	ごはん 豚肉の山椒風味炒め 付け合せ(レタス) 里芋の煮物 みそ汁	ごはん チキンソテー(クリームソース) (温野菜) 白菜の和風温野菜サラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のオイスターソース焼き 付け合せ(サニーレタス) 厚揚げの中華炒め 中華スープ
合計	1461kcal た:60.3g 脂:25.3g 塩:17.3g	1447kcal た:76.8g 脂:28.4g 塩:8.8g	1452kcal た:68.9g 脂:28.4g 塩:6.5g	1474kcal た:84.1g 脂:27g 塩:10.7g	1439kcal た:69.6g 脂:25.2g 塩:10g	1484kcal た:70.6g 脂:34.5g 塩:8.1g	1452kcal た:56.1g 脂:44.5g 塩:6g