

# 週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございますが、ご了承お願いいたします。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
12/26 (日)	梅粥 野菜炒め 茄子の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏のつくね焼き 白菜のさっと煮 フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚皿 里芋の含め煮 しば漬け	煎茶 エクレア	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 45.3 g 塩分相当量 6.9 g
12/27 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 麻婆茄子 もやしの和え物 わかめスープ	ご飯 スパニッシュオムレツ 青梗菜の炒め物 ごぼうサラダ	煎茶 バナナ蒸しケーキ	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 46.3 g 塩分相当量 6.4 g
12/28 (火)	ゆかり雑炊 さつま揚げの煮物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ぎせい豆腐 がんもの煮物 小松菜の胡麻和え	ご飯 鯖の照り焼き じゃがいもの白煮 キャベツの梅和え	ヤクルト 煎茶 ミニホットケーキ	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 51.4 g 塩分相当量 5.9 g
12/29 (水)	ジャムパン ツナ入りスクランブル バナナ 牛乳	麦ご飯 鮭のチーズ焼き いんげんのソテー 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 豚肉と茸の甘醤油炒め 冬瓜のくず煮 ほうれん草のお浸し	コーヒー フレッシュミルク	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 59.1 g 塩分相当量 5.6 g
12/30 (木)	カニ雑炊 マカロニソテー 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉と焼き豆腐の 卵とじ さつま芋の甘煮 菜の花の辛し和え	ご飯 海鮮八宝菜 シュウマイ 杏仁豆腐	煎茶 青りんごゼリー	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 49.5 g 塩分相当量 6.8 g
12/31 (金)	食パン キャベツとウインナーの ソテー バナナ 牛乳	☆年越しメニュー☆ 年越しそば ふきの炒り煮 みかん	ご飯 豚の酒粕煮 カリフラワーの カニあんかけ オクラの和え物	ヤクルト 煎茶 ミニブッセ	エネルギー 1672 kcal たんぱく質 61.4 g 塩分相当量 6.9 g
1/1 (土)	ご飯 おせち盛り合わせ 赤だし	ご飯 松風焼き 豆腐のカニあんかけ 小松菜の錦糸和え	ご飯 たらの芋棒煮 蓮根の炒め物 さくら漬け	煎茶 干支お焼き	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 56.3 g 塩分相当量 5.8 g

## 【プチ情報】

大晦日に年越しそばを食べる由来は諸説ありますが、①細く長いそばのように長寿や繁栄を祈るため、  
②厄払いのため、③金運上昇のためと言われていました。  
香川県では、太くコシのある人生とうい想いを込めて年越しうどんを食べる家庭も多いそうです。