

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。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
12/18 (日)	菜飯がゆ 和風炒り卵 白菜の胡麻和え ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 赤魚の蒸し物 じゃが芋の白煮 ほうれん草の菜種和え	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 あんかけ玉子豆腐 煮豆	☆誕生日メニュー☆ コーヒー ケーキ	エネルギー 1773 kcal たんぱく質 74.2 g 塩分相当量 7.0 g
12/19 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	☆新メニュー☆ 麦ご飯 カツとじ煮 小松菜の煮浸し いんげんの胡麻和え	ご飯 鯖のごまだれ焼き はんぺんの煮物 白菜とかにかまの わさび醤油和え	煎茶 バウムクーヘン	エネルギー 1773 kcal たんぱく質 70.1 g 塩分相当量 7.2 g
12/20 (火)	ゆかり粥 ほうれん草ソテー 漬物 ヨーグルト	ご飯 ホキの野菜あんかけ 茄子の煮浸し 蒸し鶏の和え物	ご飯 チキンのマスタード焼き 生揚げと大根の煮物 青梗菜の 黒ごま和え	煎茶 オレンジゼリー	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 76.4 g 塩分相当量 7.0 g
12/21 (水)	メロンパン ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯 豚皿 ブロッコリーソテー 白菜の塩昆布和え	ご飯 鯖の照焼き じゃが芋の煮物 キャベツの梅和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 68.0 g 塩分相当量 6.0 g
12/22 (木)	わかめ雑炊 チーズ入り炒り卵 煮豆 ヨーグルト	☆冬至メニュー☆ ご飯 あじのパン粉焼き 南瓜のそぼろ煮 梅肉冷奴	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 厚揚げの煮物 もやしの青じそ和え	煎茶 水ようかん	エネルギー 1734 kcal たんぱく質 69.8 g 塩分相当量 6.8 g
12/23 (金)	食パン マカロニソテー バナナ 牛乳	ご飯 酢豚 れんこんの炒め煮 ナムル	ご飯 マスの焼き漬け 車麩の煮物 白菜の胡麻和え	煎茶 ミルクまんじゅう	エネルギー 1745 kcal たんぱく質 68.0 g 塩分相当量 6.7 g
12/24 (土)	ミルクツイスト 南瓜サラダ フルーツ寒天 (桃) 牛乳	☆Xmasメニュー☆ オムライス ～ホワイトソース仕立て～ エビフライ ハンバーグ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の治部煮 カリフラワーソテー オクラの和え物	☆Xmasメニュー☆ 紅茶 サンタさんケーキ	エネルギー 1943 kcal たんぱく質 53.0 g 塩分相当量 5.6 g

【プチ情報】

冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉とされています。冬至を境に運も上昇するとされているので、かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら、寒い冬を乗りきりましょう。