



# 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
12/22 (日)	鮭雑炊 ほうれん草ソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 いんげんの炒め物 中華サラダ	ご飯 あじのごま風味焼き さつまいもの甘煮 白菜のおかか和え	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 64.0 g 塩分相当量 6.5 g
12/23 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 たらこの明太マヨネーズ れんこんの炒り煮 いんげんのしょうが和え	煎茶 マンゴーゼリー	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 60.3 g 塩分相当量 5.8 g
12/24 (火)	キムチ雑炊 キャベツの炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さわらの照焼き 冬瓜の薄くず煮 ブロッコリーの ごま和え	ご飯 ポトフ ほうれん草のソテー フルーツ(みかん)	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 62.4 g 塩分相当量 6.2 g
12/25 (水)	りんりんりんご ポテトサラダ バナナ 牛乳	☆クリスマス☆ ご飯 チキンの マスタード焼き ミネストローネ ミモザサラダ	ご飯 家常豆腐 里芋の味噌煮 チンゲン菜の 酢味噌和え	☆クリスマス☆ 紅茶 プチケーキ盛合せ	エネルギー 1686 kcal たんぱく質 61.0 g 塩分相当量 6.1 g
12/26 (木)	ゆかり雑炊 厚揚げの煮物 キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 海老カツ 昆布と竹輪の煮物 ほうれん草の ピーナッツ和え	ご飯 マスのごまだれ 小松菜の煮浸し フルーツ(黄桃)	煎茶 やわらかおかき	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 60.9 g 塩分相当量 7.1 g
12/27 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	ご飯 シチューハンバーグ 小松菜の炒め物 キャベツの ゆかり和え	ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 切干大根の煮物 オクラのおかか和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1778 kcal たんぱく質 60.1 g 塩分相当量 5.8 g
12/28 (土)	メロンパン 小松菜のソテー フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 ホキのバター醤油 さつまいもと りんごの甘煮 もやしの和え物	ご飯 かに玉あんかけ さつまいもの煮物 小松菜の昆布和え	煎茶 みそあん饅頭	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 6.1 g