

献立表

2023年12月31日（日）～ 2024年1月6日（土）

	日 31	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食	御飯 五目三角野菜煮 うにソース フルーツ缶（黄桃） 牛乳	ホタテ雑炊 高野豆腐と海老の卵とじ 漬物（しば漬） 牛乳	御飯 しらすと青のり卵焼き ふりかけ（野菜） マンゴープリン 牛乳	御飯 魚とひじきの豆腐寄せ たいみそ 元気ヨーグルト 牛乳	御飯 ふんわり枝豆しんじょう ふりかけ（たまご） 青りんごゼリー 牛乳	かにかま雑炊 京風がんもどき 漬物（きゅうり漬） 牛乳	食パン ジャム（いちご） チーズオムレツ マカロニサラダ 牛乳
	エネルギー 541 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 19.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.4 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 15.2 g 食塩 1.3 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.6 g 食塩 0.8 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.4 g 食塩 1.5 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.1 g 食塩 1.3 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.7 g 食塩 2.5 g
昼食	かき揚げそば えびシューマイ ヨーグルト（いちご）	お雑煮 祝肴	御飯 野菜スープ ロールキャベツ おくらの青じそ和え フルーツカクテル缶	チャーハン 中華スープ（春雨・にら） 餃子 フルーツ缶（パイン）	御飯 味噌汁（さつま芋・しそ） 牛肉と野菜のオイスター炒め かぶとさつま揚げの煮物 漬物（千切たくあん）	麦御飯 味噌汁（里芋・いんげん） 牛肉コロケ えんどうの梅和え 漬物（青しその実）	御飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜のナムル フルーツ缶（マンゴー）
	エネルギー 427 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 592 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 19.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 5.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 11.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 4.6 g 食塩 2.2 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 12.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 7.1 g 食塩 2.1 g
夕食	御飯 味噌汁（キャベツ・ねぎ） 豚肉と里芋の煮物 ししやも 漬物（しその実）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（とろろ昆布） 牛肉ごぼう煮 菜の花と蒸し鶏の和え物 フルーツ（みかん）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（もやし・葉大根） 鶏肉の梅おろしがけ なすの胡麻和え デザートムース（抹茶）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（小松菜） 肉じゃが 白菜としめじの和え物 漬物（青きゅうり）	御飯（カルシウム強化） 味噌汁（しめじ・ねぎ） メルルーサの青のりマヨ焼き ほうれん草と小エビの和え物 煮豆（白いんげん）	御飯（カルシウム強化） 清汁（渦巻麩・にら） 豚肉となすの炒め物 小松菜の煮浸し さんま煮付（非常食）	御飯（カルシウム強化） 清汁（おくら） 赤魚の味噌煮 春菊のからし和え 漬物（桜大根）
	エネルギー 510 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 13.3 g 食塩 2.2 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 19.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.0 g 食塩 1.8 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 15.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 17.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 3.9 g 食塩 2.1 g
3時	ミニシュークリーム（いちご） ヤクルト	だいたいのムース	どら焼き 牛乳	マロンクリームワッフル 牛乳	白こしあんまんじゅう 牛乳	水まんじゅう（梅） 牛乳	よもぎまんじゅう 牛乳
	エネルギー 91 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 2.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 66 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 4.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 4.7 g 食塩 0.2 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.8 g 食塩 0.1 g	エネルギー 104 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 3.5 g 食塩 0.1 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.5 g 食塩 0.2 g
	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 42.4 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 51.5 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 34.2 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 45.0 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 32.9 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 47.4 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 32.2 g 食塩 6.9 g