

1 / 1

【 常食1800 】

12月27日(土)				12月28日(日)				12月29日(月)				12月30日(火)				12月31日(水)				1月 1日(木)				1月 2日(金)				
朝	御飯(180g) 味噌汁(ナス・インゲン) 厚焼きたまご オニオンサラダ ふりかけ 牛乳200				御飯(180g) 味噌汁(ミツバ・カブ) 納豆 付 ねぎ キャベツソテー 漬物 牛乳200				御飯(180g) 味噌汁(オクラ・キャベツ) 目玉焼 インゲンサラダ 五目煮豆 牛乳200				御飯(180g) 味噌汁(インゲン・長ねぎ) スクランブルエッグ オニオンサラダ ふりかけ 牛乳200				御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) 豆腐のかき玉あんかけ もやしの和え物 のりの佃煮 牛乳200				御飯(180g) 雑煮風汁 鮭の塩焼/伊達巻 なます 黒豆 牛乳200				御飯(180g) 味噌汁(白菜・ミツバ) 寄せ湯葉ケンチン薄くず煮 ホウレン草のおかか和え 梅びしお 牛乳200			
	御飯(180g) 蒸魚のムニエル・おろしソース(ホキ) ゼンマイのナムル フルーツ・バナナ				御飯(180g) 鶏肉のオーロラソースかけ 大根のサラダ ヨーグルト和え				御飯(180g) 魚のチース 焼トマトソース(メルルサ) カリフラワーのサラダ フルーツ・パイン				御飯(180g) 鶏肉のピカタ 白菜のポン酢和え フルーツ・バナナ				御飯(180g) 豚肉とピーマンのオイスター炒め カリフラワーのマリネ フルーツ・リンゴ				赤飯 松風焼 ホウレン草の和え物 フルーツ・みかん				散らし寿司 ・ キャベツとカニカマのサラダ 黒ゴマプリン			
	御飯(180g) 味噌汁(豆腐) 豚肉の塩炒め すき昆布の炒め煮 長芋の梅風味				御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 魚の柚庵焼き(アジ) さつま芋のバター煮 蒸なすのポンズかけ				御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) 麻婆豆腐 キャベツのエビ炒め もやしの和え物				御飯(180g) 味噌汁(茄子・ワカメ) 魚の葱焼(アジ) マカロニとフロッキーの炒め物 胡瓜の梅和え				【大晦日】 御飯(180g) 年越しそば 信田とふきの煮合せ 刺身 かぶのサラダ				御飯(180g) 味噌汁(麩・オクラ) 魚の西京焼(赤魚) ひじき金平ごぼう チンゲン菜のサラダ				御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) 鶏肉の塩ダレ焼き ピーマン炒め インゲンのお浸し			
	1 日 合 計	kcal	1753.89	kcal	kcal	1737.63	kcal	kcal	1735.16	kcal	kcal	1758.03	kcal	kcal	1726.7	kcal	kcal	1758.92	kcal	kcal	1726.79	kcal	kcal	1726.79				
	水分	1154.13	g	水分	1081.99	g	水分	1239.73	g	水分	1111.29	g	水分	1219.11	g	水分	1152.12	g	水分	1139.17	g	水分	1139.17					
	蛋白質	68.87	g	蛋白質	68.85	g	蛋白質	68.51	g	蛋白質	68.61	g	蛋白質	70.33	g	蛋白質	77.34	g	蛋白質	69.71	g	蛋白質	69.71					
	脂質	50.15	g	脂質	47.85	g	脂質	50.03	g	脂質	51.85	g	脂質	48.1	g	脂質	43.26	g	脂質	45.69	g	脂質	45.69					
	食塩相当	6.97	g	食塩相当	6.69	g	食塩相当	6.67	g	食塩相当	6.97	g	食塩相当	6.8	g	食塩相当	6.81	g	食塩相当	7.07	g	食塩相当	7.07					
備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出していません。予めご了承ください。																											