











| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|---------------------------------------|---|--|--|------------------|
| 12月26日(月) エネルギー 1496 たんぱく質 61.3 | 御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 春菊の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳  | 御飯 鶏肉の七味焼 青梗菜とアサリの炒り煮 ポテサラダ 味噌汁 フルーツ | 御飯 中華風卵焼 春雨の旨煮 キュウリとワカメの中華和え 中華スープ | マンゴープリン |
| 12月27日(火) エネルギー 1501 たんぱく質 57.5 | 食パン 玉子ロール 小松菜とハムのサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳 | 御飯 マスの煮付け 大根のバター醤油炒め 蒸し茄子のドレッシングかけ 味噌汁 フルーツ | 御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ モヤシの中華サラダ  中華スープ | シヨコラフチケーキ |
| 12月28日(水) エネルギー 1437 たんぱく質 57.8 | 御飯 角あげの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳  | 御飯 豚肉と青梗菜の炒め物 ひじきの煮物 ごぼうサラダ コンソメスープ フルーツ | 御飯 ホキのニンニク醤油かけ かぶのふるふき インゲンのピーナツ和え 味噌汁  | ピーチフルーチェ |
| 12月29日(木) エネルギー 1487 たんぱく質 58.5 | 御飯 なすの煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳  | ★肉の日 御飯 豚キムチ ホウレン草とコーンのソテー オクラのホン酢和え 味噌汁 フルーツ | 御飯 サワラのグリル レンコンのベーコン炒め カリフラワーのサラダ コンソメスープ | シフォンケーキ |
| 12月30日(金) エネルギー 1581 たんぱく質 57.8 | 御飯 サヤと玉葱の卵とじ 春菊のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳  | 御飯 九条ネギ入りメンチカツ じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーのチーズサラダ トマトスープ フルーツ | 御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜の炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁 | まんじゅう |
| 12月31日(土) エネルギー 1482 たんぱく質 60.2 | 御飯 白菜とアサリの炒り煮 サツマ芋サラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳  | 御飯 鶏の幽庵焼  青梗菜の塩炒め カリフラワーのマリネ 味噌汁 フルーツ | ★大晦日 年越しそば 年越しそば 切干大根の煮物 とろろ 抹茶プリン | ようかんロール |
| 1月1日(日) エネルギー 1622 たんぱく質 62.8 | ★正月料理 御飯 おせち盛り合わせ 小松菜の白和え 鯛味噌 関東雑煮風汁 牛乳  | ★正月料理 赤飯  ブリの照焼 里芋の煮しめ おせち盛り合わせ すまし汁 フルーツ | ★正月料理 御飯 すき焼き風煮 ゆず味噌田楽 かニサラダ すまし汁 | 和菓子 (祝い華、鯛の幸) |

【MEMO】

