



# 週間献立表



※使用しているお米は全て国内産です。

令和6年12月29日～令和7年1月4日

	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝	ごはん みそ汁(椎茸・高野豆腐) 白菜のツナフレーク煮 くるみ和え(いんげん) たまごソース 牛乳	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・人参) 炒り卵 マヨネーズ和え(菜の花) 桜漬 牛乳	ごはん みそ汁(棒麩・人参) なすのそぼろ炒め 和え物(菜の花) のり佃煮 牛乳	ごはん みそ汁(しめじ・春菊) 盛り合わせ なます 牛乳	ごはん みそ汁(高野豆腐・にら) 筑前煮 板わさ 煮豆 牛乳	ごはん みそ汁(大根・チンゲン菜) 納豆 筍土佐煮 漬物(しその実漬) 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ・大根葉) 切干大根の卵とじ 中華風和え物(もやし) のり佃煮 牛乳
	ごはん みそ汁(棒麩・ほうれん草) 鶏肉のカレー焼 にらかま炒め マカロニサラダ 果物(黄桃缶)	ごはん みそ汁(しめじ・春菊) 豚肉の生姜焼 さつま芋の煮物 わさび和え(白菜) 果物(フルーツカクテル缶)	年越しそば 厚焼き卵 わさび和え(春菊) 果物(マンゴー缶)	ごはん 雑煮風汁 松風焼 盛り合わせ 辛みそ和え(もやし) フルーツポンチ	ごはん みそ汁(庄内麩・長葱) 天ぷら盛り合わせ 焼きなす 水ようかん	ごはん みそ汁(豆麩・青ネギ) 鶏肉の山椒焼 はんぺん柔らか煮 ポン酢和え(キャベツ) 果物(黄桃缶)	ごはん みそ汁(しめじ・わかめ) たらのごま漬焼 さつま芋の炊き合わせ わさび和え(ほうれん草) 果物(マンゴー缶)
	ごはん たらの香味焼 じゃが芋の煮物 生姜和え(チンゲン菜)	ごはん 擬製豆腐 切干大根の煮物 しその実和え(小松菜)	小豆の赤飯 肉豆腐 温泉卵 海草和え(大根)	赤飯 たらの生姜焼 金平ごぼう 浅漬(胡瓜)	五目おこわ 煮物 マヨ和え(キャベツ)	ごはん さばのねぎ味噌 ひじきの煮物 なめ茸和え(白菜)	ごはん 豚肉の竜田焼 長芋の煮物 ごま和え(いんげん)
	カロリー 蛋白質 脂質 塩分	1318kcal 49.7g 42.7g 6.8g	1303kcal 46.4g 38.7g 7.7g	1317kcal 51.5g 44.4g 7.7g	1286kcal 57.5g 27.5g 6.8g	1281kcal 43.9g 36.3g 6.9g	1335kcal 52.0g 46.9g 7.3g