



週間献立表



令和7年12月28日～令和8年1月3日

	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝	ごはん みそ汁(もやし・高野豆腐)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・人参)	ごはん みそ汁(大根・チンゲン菜)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・かぶの葉)	ごはん みそ汁(ぶなしめじ・春菊)	ごはん みそ汁(高野豆腐・にら)	ごはん みそ汁(キャベツ・大根葉)
	キャベツのツナ煮 ゆず味噌和え(スナッPEndウ)	卵とじ ブロッコリーのサラダ	納豆 れんこん金平	なすとひき肉の炒め物 ごま和え(菜の花)	正月盛り合わせ なます	筑前煮 板わさ	切干大根の卵とじ 中華風サラダ(もやし)
	漬物(たくあん)	漬物(桜漬)	漬物(青かつぱ)	たいみそ	牛乳	煮豆	のり佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(棒麩・ほうれん草)	ごはん みそ汁(ぶなしめじ・春菊)	ごはん みそ汁(豆麩・青ネギ)	年越しそば 豆腐焼売	ごはん 雑煮風汁	ごはん みそ汁(庄内麩・青ネギ)	ごはん みそ汁(わかめ・かぶの葉)
	鶏肉の竜田焼 ニラかま炒め	豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物	鶏肉の山椒焼 はんぺん柔らか煮	なめ茸和え(白菜) 果物(マンゴー缶)	松風焼 正月盛り合わせ	天ぷら盛り合わせ 焼きなす	ホキの南蛮漬焼 さつま芋の炊き合わせ
	マカロニサラダ	ポン酢和え(白菜)	みそマヨネーズ和え(キャベツ)		辛みそ和え(もやし)	水ようかん	わさび和え(ほうれん草)
	果物(黄桃缶)	桃ゼリー	果物(洋梨缶)		フルーツポンチ		果物(マンゴー缶)
夕	中華ちらし 生姜和え(チンゲン菜)	ごはん 豚肉のにんにく味噌焼	ごはん かに玉	生ちらし 海藻サラダ	赤飯 たらの生姜焼	五目おこわ 煮物(野菜つみれ)	ごはん 豚肉の梅味噌焼
	果物(マンゴー缶)	切干大根の煮物 しその実和え(ほうれん草)	ひじきの煮物 かか和え(春菊)	みかんゼリー	金平ごぼう 浅漬(かぶ)	マヨ和え(キャベツ)	長芋の煮物 ごま和え(スナッPEndウ)
カロリー	1299kcal	1315kcal	1298kcal	1324kcal	1337kcal	1281kcal	1290kcal
蛋白質	45.8g	52.7g	47.2g	50.4g	59.7g	45.5g	53.1g
脂質	41.6g	34.7g	42.6g	40.8g	32.9g	36.1g	32.9g
塩分	7.2g	7.6g	8.6g	7.3g	7.2g	7.6g	8.5g