



〈献立表〉



	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	ワッパンデニッシュ 白桃缶 牛乳	マルロール30 g × 2 オレンジ 牛乳	黒糖みるく 洋ナシ缶 牛乳	レーズントッパ バナナ 牛乳	メロンパン りんご缶 牛乳	ホワイتمイルク ミカン缶 牛乳	クリームエスカルゴ パン 牛乳 
昼食	木の葉丼 むかしのコロッケ 胡瓜のゆかり和え 味噌汁 	米飯 鰯のソテー和風きのこソース 小松菜の梅風味あえ 竹輪とアスパラの甘辛炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブロッコリーのキッシュ風 マカロニサラダ（ツナ入り） 法連草とハムのバター醤油炒め ふりかけ	米飯 チキンの香草パン粉フライトマトソース 水菜とコーンのサラダ ピーチムース ミネストローネ ふりかけ	米飯 焼き肉風 切干大根の煮付け おろしあえ 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり しっぽくそば  かき揚げ ブロッコリーのピーナツ和え	米飯 ポトフ風 シロナとツナのゆず和え アスパラのソテー ふりかけ
夕食	米飯 ますの磯部焼 ひき肉と豆苗のニンニク炒め キャベツのピーナツ和え 桜漬け	米飯 肉じゃが  青梗菜の醤油あえ 里芋のあんかけ たくあん	米飯 シルバーの味噌焼き 春菊とかにかまの和えもの ひじき煮 つぼ漬け	米飯 鯖の焼き浸し 人参サラダ  大根の煮物 ピーマン漬け	米飯 鯖の塩麹焼き シロナのごまあえ 炒り豆腐 青かっぱ漬	米飯 豚肉の和風カレー焼き キャベツの棒棒鶏ドレあえ 味噌汁 しその実漬	米飯 ホッケの照り焼き ビーフンのサラダ 味噌汁 赤かっぱ漬け
3時	マーブルケーキ（1/2） 紅茶	白こしあん饅頭 お茶	やわらかクリーム大福 お茶	クリスマスケーキ コーヒー 	もみじまんじゅう  お茶	抹茶蒸しパン お茶	いちごプチシュー 紅茶
	エネルギー 1647 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 62.0 g 炭水化物 223.5 g 食塩 6.9 g 食物繊維 10.1 g	エネルギー 1602 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 54.3 g 炭水化物 239.9 g 食塩 6.6 g 食物繊維 13.3 g	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 62.5 g 炭水化物 229.3 g 食塩 5.6 g 食物繊維 14.8 g	エネルギー 1647 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 48.7 g 炭水化物 255.6 g 食塩 5.5 g 食物繊維 12.2 g	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 56.8 g 炭水化物 234.7 g 食塩 6.2 g 食物繊維 12.5 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 52.9 g 炭水化物 234.4 g 食塩 8.2 g 食物繊維 13.9 g	エネルギー 1520 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 55.9 g 炭水化物 210.7 g 食塩 7.1 g 食物繊維 11.3 g
	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
朝食	マルロール30 g × 2 黄桃缶 牛乳	メロンパン オレンジ 牛乳	カスタードクリームパン 洋ナシ缶 牛乳	米飯 ＜祝い肴＞ 小松菜の錦糸和え 黒豆 蒲鉾（寿） 雑煮（西京味噌）  牛乳	米飯 ＜祝い肴＞ 伊達巻  おたふく豆 蒲鉾（さざんか） 清汁 牛乳	米飯 ＜祝い肴＞ 白身魚の照り焼き 斗六豆 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	レーズンペストリー パン 牛乳
昼食	米飯 白身魚フライとホタテ風味フライ レタスとツナのサラダ 大根とベーコンの炒め物 洋風かきたまスープ ふりかけ	米飯 ハンバーグデミグラスソース 春菊とかまぼこの和えもの ジャーマンポテト 味噌汁 ふりかけ	米飯 鯖のごま照り焼き 卵豆腐 白菜のコンソメ炒め 清汁 ふりかけ	* * 松花堂弁当 * * 赤飯 ぶりの幽庵焼き  お煮しめ 紅白なます 清汁	ちらし寿司 炊き合わせ  くりきんとん 味噌汁	菜飯ご飯 豚ロースソテー和風ソース うざく みかん 味噌汁	シーフードカレー 野菜サラダ 青りんごゼリー 福神漬 
夕食	米飯 鶏じゃが アスパラとかにかまの和風サラダ 山菜の炒め煮 赤かっぱ漬け	米飯 ホキの野菜あんかけ 菜の花の中華あえ レンコンの炒め煮 つぼ漬け	* 年越しそば *  ゆかりおにぎり 年越しそば 野菜炒め シロナと白菜の胡麻和え	米飯 ミートローフ 冬瓜の銀あんかけ キャベツのしその実和え ゆず大根	米飯 すき焼き風煮 さつま芋のそぼろ炒め シロナの胡麻和え たくあん	米飯 炊き合わせ 茄子のてんぷら ごぼうの焙煎ゴマサラダ 桜漬け	米飯 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 ピーマン漬
3時	長崎カステラ（1/2） お茶	アップルティーケーキ コーヒー	リングドーナツ 紅茶	干支饅頭（午） お茶	煉りきり（寿） お茶	柚子羊羹 お茶	レモンケーキ コーヒー
	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 65.4 g 炭水化物 229.7 g 食塩 6.3 g 食物繊維 12.0 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 52.5 g 炭水化物 248.4 g 食塩 6.6 g 食物繊維 14.6 g	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 59.2 g 炭水化物 233.1 g 食塩 7.6 g 食物繊維 10.7 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 44.5 g 炭水化物 248.2 g 食塩 5.9 g 食物繊維 14.8 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 37.8 g 炭水化物 267.7 g 食塩 5.6 g 食物繊維 12.4 g	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 41.1 g 炭水化物 268.5 g 食塩 7.4 g 食物繊維 12.5 g	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 50.4 g 炭水化物 257.0 g 食塩 7.0 g 食物繊維 13.2 g