予 定 献 立 一 覧 表

謹賀新年









600	programme to the							
	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)	1月3日(土)	1月4日(日)	
朝	ごはん(150) 鶏肉と茄子の ケチャップ炒め オクラの磯和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) ハムと野菜の和風炒め 春雨のさっぱりサラダ 漬物 味噌汁	ごはん(150) イカのお魚つみれと かぶの煮物 温泉卵 漬物 味噌汁	ごはん(150) 若鶏八幡巻 ふわふわしんじょう煮 煮豆 すまし汁	ごはん(150) ブリのみりん漬焼き 菜の花の辛子和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) ウィンナーとアスパラの ハニーマスタート・炒め 大根の青じそサラダ ふりかけ コンソメスープ	ごはん(150) 厚焼き玉子 いんげんとツナの 旨塩和え 漬物 味噌汁	
				l E	大晦日 とは平安時代に、豊作をもたらす「年神様(歳神様)」を迎えるための準備日とされていたことに由来します。 当時は、大晦日の日没から新年が始まると考えられており、一晩中眠らずに年神様			
			*************************************	がんたん	を待つ「年籠り」という風習が根付いていました。 来年も心豊かな一年になりますように、良いお年をお迎えください。			
昼	ごはん(150) 白身魚のカレー風味焼き ズッキーニのチーズ炒め フルーツ コンソメスープ	ごはん(150) 鶏肉の ステーキソースかけ ひじきの煮物 ほうれん草と ツナの梅肉和え 味噌汁	年越しそば 天ぷら盛り合わせ 小松菜とホタテ風味の ゆかり和え	赤飯 おせち お煮しめ なます 雑煮風 (関東風醤油味)	寿ちらし寿司 炊き合わせ 茶碗蒸し 雑煮風 (関西風味噌味)	菜飯 松風焼き 南瓜の金時豆煮 フルーチェ すまし汁	年明けうどん コーンコロッケ 抹茶ゼリー	
g	ごはん(150) 豚肉の旨塩焼き 竹輪と昆布の煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁	ごはん(150) 照り焼き 野菜豆腐ハンバーグ さつま芋の塩バター炒め 白菜の浅漬け風 味噌汁	ごはん(150) 赤魚の塩麹焼き 茄子の レモンペッパーオイルソテー カリフラワーのイタリアンサラタ 味噌汁	ごはん(150) チンジャオロース風 焼き餃子 フルーツ 中華スープ	ごはん(150) ヒレカツ 高野豆腐とかぶの煮物 ほうれん草と カニ風味のわさび和え 味噌汁	野菜のマヨ醤油炒め	ごはん(150) サワラの西京漬け焼き 塩麹金平 胡瓜としらすの酢の物 すまし汁	
1 日 合 計	kcal 1443 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 40.7 g 炭水化物 217.7 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 8 g	kcal 1413 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 25.4 g 炭水化物 247 g 無機質鉄 7.5 mg 塩分相当量 11.5 g	kcal 1431 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 37.7 g 炭水化物 212.1 g 無機質 鉄 6.9 mg 塩分相当量 10.2 g	kcal 1720 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 48 g 炭水化物 255.7 g 無機質 鉄 7.1 mg 塩分相当量 11.8 g	kcal 1470 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 31.8 g 炭水化物 224 g 無機質 鉄 7.3 mg 塩分相当量 13.2 g	kcal 1426 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 33.6 g 炭水化物 230.3 g 無機質 鉄 4.9 mg 塩分相当量 10.4 g	kcal 1399 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 32.9 g 炭水化物 212.4 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 9.8 g	

仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいますようお願い申し上げます。