

[週間献立表]

社会福祉法人 西山刈羽福祉会

2023年12月31日 ~ 2024年 1月 6日 1:常食

		12月31日(日曜日)	1月 1日(月曜日)	1月 2日(火曜日)	1月 3日(水曜日)	1月 4日(木曜日)	1月 5日(金曜日)	1月 6日(土曜日)
朝	基本	もち麦ごはん さつまいものそぼろ煮 磯辺和え 梅干し ヨーグルト	しらす雑炊 煮奴 混ぜびたし 金時豆煮まめ ヨーグルト	クリームパン 大根のうすくず煮 ほうれん草のごまあえ かぼちゃのミルク煮 ヨーグルト	もち麦ごはん 焼き豆腐のそぼろ煮 お浸し 梅干し ヨーグルト	もち麦ごはん 芋煮 もやしのハムサラダ ふりかけ ヨーグルト	もち麦ごはん 卵焼き きんぴらごぼう 梅おかか和え 乳酸菌飲料	もち麦ごはん 黒酢の肉団子 野菜炒め のりの佃煮 ヨーグルト
		エネルギー 481 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 6.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.6 g 食塩 2.5 g
昼	基本	フレンチトースト ポトフ もやしのハムサラダ 加工乳(乳飲料) フルーツ	中華丼 春雨サラダ 卵とねぎの味噌汁 フルーツ缶(ハインアッパル)	ごはん マスのあけぼの焼き スイートポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	焼きおにぎり のっぺ にんじんのしら和え 車フと青菜のみそ汁 リンゴのコンポート	ごはん 赤魚の煮つけ ポテトサラダ 大根とエキの味噌汁 フルーツ缶(ハインアッパル)	ゆかりごはん 鶏の大葉巻きつくね エキとホウレン草のポン酢和え あさりの味噌汁 フルーツ缶(洋梨)	ごはん さばの西京焼き ほうれん草炒め 豆腐と小松菜の味噌汁 フルーツ缶(リンゴ)
		エネルギー 586 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 16.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.4 g 食塩 4.3 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.4 g 食塩 3.7 g
3	基本						甘酒	
							エネルギー 57 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 0.1 g 食塩 0.2 g	
夕	基本	ごはん のっぺ まぐろの刺身 春菊のゴマ和え 年越しそば	醤油赤飯風 お節料理 銀だらの照り焼き 煮しめ	ごはん 白菜と豚バラの煮物煮 茶わん蒸し うぐいす豆の煮豆	ごはん カレイの竜田揚げ ゆず風味和え 切干大根の煮物	ごはん おろしハンバーグ キャベツのピーナツ和え こうじ漬け	ごはん おでん もやしのハムサラダ 奈良漬け	ごはん 肉じゃが おろし和え 漬け物
		エネルギー 477 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 6.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 8.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.0 g 食塩 0.8 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.1 g 食塩 1.9 g
栄養 価 計								
栄養 価 計	エネルギー 1544 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 29.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 39.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 38.6 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 31.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 38.8 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 32.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1470 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 41.1 g 食塩 8.1 g	