

☆あおぞら八重垣 今週の献立表☆

お知らせ

- ・材料の都合により、予告なしにメニューが変更になることがあります。ご理解の程、よろしくお願い致します。
- ・国産米を使用しております。ご飯は、150g入っています。
- ・牛乳・おやつ栄養価は含まれていません。(牛乳200ml: エネルギー 122 kcal / 蛋白 6.6g)

令和7年		朝食	昼食	夕食
12/29	月	御飯 炊き合わせ もやし中華炒め 味噌汁	御飯 豚肉のタンドリー焼 付)レタス ジャーマンポテト 味噌汁 ヨーグルト	御飯 煮サバ 付)柄入り赤板 スパミート カリフラワーの梅味噌和え
		塩分相当量 1.8g 433kcal 13g	塩分相当 2.0g 592kcal 18g	塩分相当 3.2g 585kcal 24g
12/30	火	御飯 三色煮浸し しめじ絹さや煮 味噌汁	御飯 マス煮 付)フロッキー 玉ねぎマリネ 清汁 バナナ	御飯 照り焼きミートボール 大豆ひじき煮 青菜のめた
		塩分相当 1.1g 342kcal 10g	塩分相当 2.1g 584kcal 17g	塩分相当 2.2g 625kcal 29g
12/31	水	パン ぜんまい煮 野菜の和風炒め 野菜スープ	天婦羅そば キ/コの塩昆布炒め みかん缶	御飯 おろしハンバーグ 付)ベイクドエッグパンフキン 白菜の中華煮 カリフラワーと桜エビの酢の物
		塩分相当 1.9g 404kcal 12g	塩分相当 2.1g 761kcal 13g	塩分相当 3.1g 564kcal 30g
1/1	木	御飯 時雨煮 インゲン竹輪の味噌炒め 味噌汁	御飯 タラの明太子焼き 付)はじかみ 黒豆煮 味噌汁 パイ缶	御飯 トンカツ卵とし 煮物(梅人参・落) 牛蒡サラダ
		塩分相当 1.2g 400kcal 13g	塩分相当 2.0g 537kcal 23g	塩分相当 3.3g 693kcal 30g
1/2	金	御飯 青菜つきこん煮 玉子焼き 味噌汁	御飯 アジのレモンオイル焼き 付)絹さや マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	御飯 チキンチーズ大葉巻きフライ 付)フロッキー 筑前煮 青菜えのき香和え
		塩分相当 1.0g 380kcal 11g	塩分相当 2.0g 599kcal 23g	塩分相当 2.4g 572kcal 21g
1/3	土	御飯 五目巾着煮 かに玉ボール 味噌汁	御飯 フリの照り焼き 付)いんげん キャベツ揚げのおかか炒め 味噌汁 黄桃缶	御飯 鶏と太秦甘辛煮 ひじきサラダ 金時豆煮
		塩分相当 1.4g 428kcal 19g	塩分相当 2.2g 579kcal 28g	塩分相当 2.0g 613kcal 34g
1/4	日	御飯 肉じゃが チャブチ風炒め 味噌汁	御飯 マスの柚子胡椒焼き 付)人参 里芋煮 味噌汁 フルーツミックス缶	御飯 メンチカリンゴ甘酢あんかけ 付)フロッキー シェルベジサラダ 酢の物(白菜・揚げ)
		塩分相当 1.9g 494kcal 17g	塩分相当 2.1g 541kcal 16g	塩分相当 2.0g 694kcal 29g

★1/1(木)のおやつは、栗饅頭です！