

<献立表>

2024/12/28

現場 : カメリア藤沢  
 年月日 : 2024年12月29日 (日) ~ 2025年1月4日 (土)

	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食	米飯	食パン	米飯	食パン	米飯	食パン	米飯
	白菜と蒸し鶏のソテー	クラムチャウダー	温 卵の花	オムレツ	豆腐のそぼろあんかけ	目玉焼き	えびしんじょうの煮物
	アスパラの和え物	フルーツ(みかん)	おくらの和風サラダ	カリフラワーと人参のサラダ	いんげんの和風サラダ	ほうれん草のサラダ	オクラの和え物
	佃煮	ヨーグルト	佃煮	ヨーグルト	佃煮	ヨーグルト	佃煮
	味噌汁 (さつまいも)		味噌汁 (しめじ)		味噌汁 (まいたけ・かぶ)		味噌汁 (小松菜・さつまいも)
昼食	米飯	トマトのスープリゾット	年越し蕎麦	小豆ご飯	米飯	米飯	カレーライス
	鶏肉のデミソース煮	白身魚の味噌マヨネーズ焼き	かき揚げ	おせち	カレイのたらこあんかけ	鶏肉のハニーマスタード焼き	コールスローサラダ
	小松菜とベーコンのソテー	五目煮豆	かぶのそぼろあんかけ	鰯の塩焼き	小松菜の菜種炒め	アスパラとベーコンのソテー	バナナ
	キャベツのサラダ	きゅうりの和え物	水ようかん	煮しめ	茄子の和え物	チンゲン菜のツナ和え	かぶとしめじのスープ
	コンソメスープ (大根・まいたけ)	ぶどうジュース	リンゴジュース(100ml)	紅白なます すまし汁 (こねぎ・麩)	味噌汁 (えのき・わかめ)	コンソメスープ (人参・キャベツ)	
夕食	米飯	米飯	米飯	お茶漬け	米飯	米飯	米飯
	鮭の香味焼き	鶏肉の塩麴焼き	鯖のみぞれ煮	漬物 (たくあん)	ポークソテー オニオンソース	鯖の塩焼き	鶏肉の葱塩焼き
	南瓜のバター醤油煮	炊き合わせ	ぜんまいの煮物	みかん	キャベツのソテー	肉じゃが	白菜のウィンナーのソテー
	もやしの和え物	ほうれん草のお浸し	ブロッコリーの和え物		人参のサラダ	大根のゆかり和え	青菜の和え物
	すまし汁 (水菜・豆腐)	味噌汁 (かわわれ・油揚げ)	味噌汁 (生揚げ・大根葉)		コンソメスープ (しめじ・葉大根)	味噌汁 (生揚げ・ねぎ)	味噌汁 (なめこ・水菜)
3時	酒まんじゅう	クリームパン	ショコラブッセ	紅白牛乳寒天	ロールケーキ	カステラ	黒糖饅頭
	エネルギー 1403 kcal 水分 1042.8 g	エネルギー 1409 kcal 水分 784.0 g	エネルギー 1424 kcal 水分 1255.1 g	エネルギー 1435 kcal 水分 941.3 g	エネルギー 1403 kcal 水分 1126.8 g	エネルギー 1424 kcal 水分 870.5 g	エネルギー 1420 kcal 水分 1014.0 g
	蛋白質 60.7 g 脂質 38.2 g	蛋白質 64.8 g 脂質 44.0 g	蛋白質 52.0 g 脂質 37.3 g	蛋白質 66.4 g 脂質 36.1 g	蛋白質 60.4 g 脂質 47.7 g	蛋白質 61.0 g 脂質 45.6 g	蛋白質 50.0 g 脂質 44.2 g
	カルシウム 215 mg 食塩 7.2 g	カルシウム 357 mg 食塩 6.8 g	カルシウム 303 mg 食塩 6.2 g	カルシウム 384 mg 食塩 6.8 g	カルシウム 296 mg 食塩 7.2 g	カルシウム 322 mg 食塩 6.5 g	カルシウム 258 mg 食塩 7.9 g