



# 今週の献立表

みたけの社

	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 紅ショウガ入り玉子焼き 五目きんぴら 牛乳 625kcal	ごはん 味噌汁 とほろ納豆 ツナじゃが 牛乳 632kcal	ごはん 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 もやしと胡瓜の胡麻和え 乳酸菌飲料 576kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き アスパラと玉ねぎのソテー 牛乳 658kcal	ごはん 味噌汁 オクラ納豆 いんげんの金平 牛乳 698kcal	ごはん 味噌汁 温奴の薬味添え 青梗菜の炒め物 牛乳 646kcal	ごはん 味噌汁 コンソメスープ イタリアンオムレツ ポテトとベーコンのソテー 乳酸菌飲料 591kcal
	ごはん 鶏肉のトマト煮 レンコンのサラダ フロッコリーとハムの炒め物 562kcal	おおみそかどくべつ 大晦日特別メニュー① 華ちらし あさりのすまし汁 茶碗蒸し ピーナッツ和え 516kcal	しょうがどくべつ お正月特別メニュー 赤飯 すまし汁 おせち盛り合わせ 紅白なます・煮しめ いちごケーキ 721kcal	ソースカツ丼 具だくさん味噌汁 ツナと小松菜の和え物 661kcal	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ バナナ 685kcal	ごはん クッパ もやしのナムル みかん 511kcal	ごはん タラの味噌マヨネーズ焼き はんぺんとフキの煮物 シルバーサラダ 585kcal
	ごはん 味噌汁 豆腐の五目あんかけ 菜の花の黒ゴマ和え バナナ 573kcal	おおみそか 大晦日メニュー② 年越しそば いなり寿司 春菊のお浸し みかん 665kcal	ごはん カレーの煮つけ 白和え 長芋とオクラの梅和え 472kcal	ごはん 揚げだし豆腐のカニあんかけ 茄子と豚肉の味噌炒め 白菜とわかめのお浸し 606kcal	ごはん 三日とろろ 水炊き鍋風(タレ付き) ザーサイサラダ とろろ 573kcal	ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬け ほうれん草のクルミ和え れんこんのとほろ煮 580kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の磯部焼 厚揚げの甘辛炒め りんごのコンポート 594kcal
	エネルギー 1760kcal たんぱく質 74g 脂質 33g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 1813kcal たんぱく質 75g 脂質 46g 食塩相当量 9.6g	エネルギー 1769kcal たんぱく質 71g 脂質 30g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 1925kcal たんぱく質 74g 脂質 48g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1956kcal たんぱく質 75g 脂質 49g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 1737kcal たんぱく質 73g 脂質 42g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1770kcal たんぱく質 69g 脂質 33g 食塩相当量 8.8g

2024年もあっという間に終わりを迎えます。今年もいろいろなことがありましたが、みなさんにとってはどんな1年だったでしょうか？なんとといっても2024年の1番大きな行事といえば、みたけの社秋まつりだったのではないのでしょうか？みたけの社に移転してから大きな規模でのお祭りの開催は初めてで、みなさんがとても楽しんでいる様子が今でも思い浮かびますね。2025年は蛇年。今までの努力が目標達成につながる年といわれているそうです。2025年も利用者さんたちのたくさんの意見を聞いたり、取り入れたりしながら、みんなで楽しいみたけの社をつくりましょうね♪

さて、おおみそか・しょうがどくべつ特別メニューの提供です。定番メニューとなりましたが、今年は夕食に年越しそばを提供します、なんと海老の天ぷら付き…！！そしてお正月のおせち盛り合わせの中には初めて松風焼きを入れ、特別デザートにいちごのケーキの提供があります。どうぞ良いお年をお迎えください…★