



今週の献立表

みたけの杜

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)		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	
	豆腐のチャンブル	オクラ納豆	厚揚げと野菜の炒めもの	目玉焼き	五目栄養納豆	温奴の葉味添え	イタリアンオムレツ							
	菜の花の磯香和え	五目きんぴら	もやしと胡瓜の胡麻和え	ポテトとベーコンのソテー	はんぺんとフキの煮物	レンコンのそぼろ煮	お魚ソーセージと野菜のソテー							
	牛乳		栄養強化ふりかけ		牛乳	牛乳								
	709kcal	418kcal	556kcal	528kcal	648kcal	647kcal	603kcal							
	たらこスパゲティ	ご飯	おおみそか 大晦日メニュー①	お正月特別メニュー	えび 海老ピラフ&ハムカツ	みっか 三日とろろ	はん ご飯							
昼食	アスパラの胡麻サラダ	すき焼き風煮	華ちらし	栗入り赤飯	コンソメスープ	とろろうどん	木キの味噌マヨネーズ焼き							
	キャロットラペ	胡瓜と海藻の酢の物	すまし汁	あさりのすまし汁	プロッコリーとカリフラワーのサラダ	とりにく 鶏肉と高野豆腐の甘辛炒め	シルバーサラダ							
		ミルクデザート	茶碗蒸し	おせち盛り合わせ		ゆかり和え	りんごコンポート							
			ピーナッツ和え	紅白なます・煮しめ										
				ジョア										
	597kcal	630kcal	525kcal	709kcal	628kcal	弁当対応不可							636kcal	
	ネギ塩豚丼	ご飯	おおみそか 大晦日メニュー②	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
夕食	味噌汁	味噌汁	年越しそば	揚げ出し豆腐力二あんかけ	カレイの煮つけ	豚肉と野菜のトマト煮	中華卵スープ							
	青梗菜の中華和え	チキンのトマトチーズ焼き	春菊のお浸し	茄子と豚肉の味噌炒め	白和え	白菜のコールスローサラダ	肉団子の酢豚風							
		南瓜サラダ	南瓜の甘煮	特別デザート(いちごケーキ)	オレンジ	バナナ	小松菜と蒸し鶏の和え物							
		オレンジ	ジュース											
	526kcal	593kcal	585kcal	715kcal	487kcal	659kcal	584kcal							
	エネルギー	1832kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1666kcal	エネルギー	1952kcal	エネルギー	1763kcal	エネルギー	1751kcal	エネルギー	1823kcal
	たんぱく質	71g	たんぱく質	69g	たんぱく質	65g	たんぱく質	69g	たんぱく質	70g	たんぱく質	69g	たんぱく質	68g
栄養日の 備考	脂質	58g	脂質	32g	脂質	34g	脂質	47g	脂質	47g	脂質	40g	脂質	40g
	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	9g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	8.1g

今週はあっという間に大晦日にお正月。2026年が始まりますよ☆みなさんにとて2025年はどんな年でしたか?2026年は午年です。いろんなことにチャレンジをする  
と物事が良い方向に向くといわれている年だそうです。また、野球の大きな世界大会(WBC)や、冬のオリンピック、FIFAワールドカップ(サッカー)の開催が予定されている年でもあり、たくさんの日本人が活躍するかもしれませんね♪今年の大晦日ちらし寿司や年越しそば、お正月にはおせち盛り合わせ、特別デザートの提供  
が予定されています。2026年も季節毎の行事食はもちろん、利用者さんたちの意見をたくさん取り入れた給食提供にしていきます♪