

<div><div>12月</div><div>今週の献立表</div><div>みたけの社</div></div>														
	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	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		コンソメスープ	
	とうふ 豆腐のチャンプル		なっとう オクラ納豆		あつあ やさい いた 厚揚げと野菜の炒めもの		めだまや 目玉焼き		ごもく えいようなっとう 五目栄養納豆		おんやっこ やくみぞ 温奴の薬味添え		イタリアンオムレツ	
	な はな いそかお 菜の花の磯香和え		ごもく 五目きんぴら		きゅうり ごまあ 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		に レンコンのそぼろ煮		さかな お魚ソーセージと野菜のソテー	
	ぎゅうにゅう 牛乳				えいようきょうか 栄養強化ふりかけ				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			
	709kcal		418kcal		556kcal		528kcal		648kcal		647kcal		603kcal	
昼食	たらこスパゲティ		ごはん ご飯		おおみそか 大晦日メニュー①		しょうがせくべつ 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		ごはん ご飯	
	アスパラの胡麻サラダ		や ふうに すき焼き風煮		はな 華ちらし		くりい せきはん 栗入り赤飯		コンソメスープ		とろろうどん		みそ ホキの味噌マヨネーズ焼き	
	キャロットラペ		きゅうり かいそう すのもの 胡瓜と海藻の酢の物		じる すまし汁		あさりのすまし汁		ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		とりにく こうやどうふ あまからいた 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		ちやわんむ 茶碗蒸し		おせち盛り合わせ				あ ゆかり和え		りんごコンポート	
					ピーナッツ和え		こうはく に 紅白なます・煮しめ				弁当対応不可			
							ジョア		709kcal				636kcal	
	597kcal		630kcal		525kcal		709kcal		628kcal					
夕食	しおぶたどん ネギ塩豚丼		ごはん ご飯		おおみそか 大晦日メニュー②		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		としこ 年越しそば		あ だ どうふ 揚げ出し豆腐カニあんかけ		に カレーの煮つけ		ぶたにく やさい 豚肉と野菜のトマト煮		ちゅうかたまご 中華卵スープ	
	ちんげんさい ちゅうかあ 青梗菜の中華和え		や チキンのトマトチーズ焼き		しゅんぎく ひた 春菊のお浸し		なす ぶたにく みそいた 茄子と豚肉の味噌炒め		しらあ 白和え		はくさい 白菜のコールスローサラダ		にくだんご すぶた ふう 肉団子の酢豚風	
			かぼちゃ 南瓜サラダ		かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮		とくべつ 特別デザート（いちごケーキ）		オレンジ		バナナ		こまつな む どり あ もの 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	
栄養日 価の	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	71 g	たんぱく質	69 g	たんぱく質	65 g	たんぱく質	69 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	69 g	たんぱく質	68 g
	脂質	58 g	脂質	32 g	脂質	34 g	脂質	47 g	脂質	47 g	脂質	40 g	脂質	40 g
	食塩相当量	8.9 g	食塩相当量	7.1 g	食塩相当量	9.5 g	食塩相当量	9 g	食塩相当量	9.7 g	食塩相当量	9.3 g	食塩相当量	8.1 g

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☆みなさんにとって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♪今年の大晦日も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♪