

# 週間献立表

令和05年12月29日(金)～令和05年12月31日(日)

区分	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)
朝食	ご飯 青菜のみそ汁 すき昆布の炒め物 煮豆 海苔佃煮  539KC	ご飯 きのこスープ シュウマイと 野菜のソテー ふりかけ  457KC	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 ハムステーキ 梅干  517KC
昼食	親子丼 ふのり汁 大根の煮物 バナナ 牛乳  826KC	ハンバーグカレー 海藻サラダ 果物ゼリー 牛乳  835KC	お弁当   517KC
夕食	ご飯 わかめのみそ汁 さけのパン粉焼き 小松菜の煮浸し  647KC	ご飯 かきたま汁 さばの 白醤油漬け 里芋の鶏そぼろ煮  718KC	天丼 そば汁 デザート ジョア  517KC
合計	2012KC	2010KC	517KC

## 【栄養価の平均】

- エネルギー: 1998KC
- たんぱく質: 74.5g
- 脂質: 52.2g
- 塩分: 7.4g

### 『なぜ大晦日に“そば”を食べるの？』

そばは、のばした生地を細長く切って食べることから長寿や健康を。  
また、「悪縁や災いをたち切る」という意味があります。年のおわりの日はおいしいものをたべて、新たな年をむかえましょう。  
みなさま、よいお年を！