

	29	30	31			
朝食	ご飯 ちくわぶと野菜の煮物 ブロッコリー胡麻和え 水菜の味噌汁	ご飯 トマトのふわふわ卵とじ ツナ和風サラダ ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 がんも煮 蕪のしその実和え わさび菜の味噌汁 ヤクルト			
昼食	ご飯 豚の角煮 春雨中華サラダ 茄子の漬物 めかぶの清汁	ご飯 かじき鮭の味噌焼き 湯豆腐 金平ゴボウ しじみの清汁	カレーライス（ポーク） 大根サラダ フルーツマカロニサラダ レタスのコンソメスープ			
夕食	ご飯 アジの開き 長芋の蟹あんかけ キャベツの辛し和え しめじの清汁	ご飯 カレイの幽庵焼き 南瓜の甘煮 人参とピーマンのしりしり 白菜の味噌汁	年越しそば（海老天） 胡瓜と茗荷の酢の物 厚焼き卵			
	1材料 - 1317kcal 蛋白質 53.3g 脂質 34.7g 食塩 9.7g	1材料 - 1217kcal 蛋白質 59g 脂質 27.6g 食塩 7g	1材料 - 1711kcal 蛋白質 51.6g 脂質 46.9g 食塩 12.4g			