

平成31年 元旦・2日 行事食 常食



一月一日 朝食



- ＊雑煮風（からし菜・しいたけ・生麩）
- ＊おせち（伊達巻き・黒豆・寿かまぼこ）
- ＊小松菜のごま和え
- ＊牛乳

エネルギー612kcal、たんぱく質 23.5 g、塩分 3.7 g
炭水化物 100.9 g、脂質 11.8 g

❖お正月気分を味わっていただくために、今年もおせち料理やお寿司、天ぷらなど、いろいろな行事食をご用意しました。(^_^)

一月一日 昼食



- ＊ちらし寿司
 - ＊盛り合わせ（ぶりの照り焼き・さつま芋きんとん
有頭えび・菜の花のお浸し）
 - ＊かぶと柿のなます
 - ＊ねりきり
- エネルギー578kcal、たんぱく質 19.2 g、塩分 2.3 g
炭水化物 106.7 g、脂質 8.0 g

一月二日 昼食



- ＊天ぷら（白身魚・かにかまの磯部揚げ・
れんこん・大葉）
 - ＊ごま豆腐
 - ＊ふきの煮びたし
 - ＊パイナップル
- エネルギー677kcal、たんぱく質 21.5 g、塩分 2.1 g
炭水化物 97.7 g、脂質 20.9 g

