



の行事食 ～常食～



一月元旦 朝食

- ◆ ご飯
- ◆ 祝い肴
(かまぼこ、昆布巻き、カニの重ね蒸し)
- ◆ ほうれん草の菊花和え
- ◆ あみえび佃煮
- ◆ お吸い物

エネルギー540kcal、たんぱく質 21.5g、
脂質 12.6g、炭水化物 90.7g、塩分 2.8g



一月元旦 昼食

- ◆ 赤飯
- ◆ 黒ムツの幽庵焼き
- ◆ 煮しめ
- ◆ お吸い物
- ◆ 白桃かん

エネルギー654kcal、たんぱく質 25.5g、
脂質 16.4g、炭水化物 101.2g、塩分 3.7g



一月二日 朝食

- ◆ ご飯
- ◆ おせち盛り合わせ
(伊達巻、黒豆、ちりめん山椒)
- ◆ 春菊のごま醤油和え
- ◆ 香の物
- ◆ みそ汁(白みそ仕立て)

エネルギー629kcal、たんぱく質 23.9g、
脂質 13.8g、炭水化物 108.5g、塩分 2.7g



新年あけましておめでとうございます。

1月はお節料理を準備いたしました。少しばかりですがお正月気分を味わっていただけたのではないのでしょうか。

