

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝A							御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな) エネルギー:399kcal 蛋白:12.7g 脂質:9.8g 食塩:2.23g
昼							御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き ほうれん草となめこのからし和え 味噌汁(キャベツ・人参) エネルギー:540kcal 蛋白:21.5g 脂質:14.8g 食塩:2.69g
お							フルーチェ(ミックスオレンジ) ソフト・ミキサー:フルーチェ エネルギー:52kcal 蛋白:1.4g 脂質:11.3g 食塩:0.35g
夕							御飯 あじの香味焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 とろろ汁 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネルギー:461kcal 蛋白:21.6g 脂質:8.6g 食塩:1.49g
計							エネルギー:1452kcal 蛋白:57.2g 脂質:44.5g 食塩:6.76g



常食 献立だより 2024年12月 ◇②◇



日付	2	3	4	5	6	7	8
朝A	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 鶏つみれ 白菜の麦味噌和え 味噌汁(平天・わかめ)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)	御飯 ミートオムレツ 納豆 味噌汁(もやし・人参)	御飯 千草焼き しろなとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(あさり・絹揚げ)	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) もやしの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)
	エネルギー:383kcal 蛋白:12.4g 脂質:10.4g 食塩:1.91g	エネルギー:365kcal 蛋白:14.0g 脂質:6.5g 食塩:1.80g	エネルギー:404kcal 蛋白:16.2g 脂質:9.2g 食塩:1.52g	エネルギー:391kcal 蛋白:11.8g 脂質:8.5g 食塩:1.37g	エネルギー:354kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.6g 食塩:1.47g	エネルギー:349kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.6g 食塩:1.51g	エネルギー:343kcal 蛋白:11.0g 脂質:6.6g 食塩:1.25g
昼	御飯 銀ひらすの照り煮 キャベツとウインナーの炒め物 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 はちみつねり梅	御飯 豚カツの卵とじ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(ごぼう・人参)白味噌仕立て キャベツの浅漬け風	醤油ラーメン 肉シューマイ ポテトサラダ	ビーフカレー ほうれん草とツナのソテー 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天の和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)いりこ風味	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) れんこんとちくわの炒め生酢 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もずく)	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(かぼちゃ)
	エネルギー:451kcal 蛋白:22.1g 脂質:11.1g 食塩:2.54g	エネルギー:588kcal 蛋白:23.4g 脂質:17.4g 食塩:2.57g	エネルギー:479kcal 蛋白:18.5g 脂質:15.0g 食塩:5.14g	エネルギー:546kcal 蛋白:16.2g 脂質:18.9g 食塩:2.37g	エネルギー:564kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.6g 食塩:2.51g	エネルギー:506kcal 蛋白:21.2g 脂質:16.8g 食塩:2.22g	エネルギー:525kcal 蛋白:24.0g 脂質:17.8g 食塩:2.09g
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) ソフト・ミキサー:キャラメルゼリー	水ようかん ソフト・ミキサー:水ようかん	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト	手作り黒糖まんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:パインゼリー	手作りスイートポテト、牛乳 ミキサー:オレンジゼリー	スイーツベース(チョコ) ソフト・ミキサー:スイーツベース	手作りあんシュー(よもぎあん) ソフト・ミキサー:キャラメルゼリー
	エネルギー:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:173kcal 蛋白:6.2g 脂質:7.5g 食塩:0.21g	エネルギー:114kcal 蛋白:0.6g 脂質:0.5g 食塩:0.23g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g
タ	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 カリフラワーとパプリカのバジルトレサラダ 味噌汁(あさり・大根)	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の炒め物 もやしとコーンの大葉トレサラダ すまし汁(とろろ昆布・巻麴)	御飯 鶏肉の塩焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 赤だし(大根・大根葉) のり佃煮	御飯 豚大根 やっこ(味噌ダレ) キャベツとツナの香味トレサラダ すまし汁(えのき・しいたけ)	御飯 レモンチキン 里芋と平天の煮物 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜)白味噌仕立て
	エネルギー:634kcal 蛋白:23.9g 脂質:26.4g 食塩:3.08g	エネルギー:464kcal 蛋白:23.9g 脂質:12.0g 食塩:2.03g	エネルギー:557kcal 蛋白:24.4g 脂質:19.7g 食塩:3.29g	エネルギー:483kcal 蛋白:18.3g 脂質:12.9g 食塩:2.13g	エネルギー:472kcal 蛋白:17.0g 脂質:15.7g 食塩:2.42g	エネルギー:535kcal 蛋白:20.6g 脂質:19.1g 食塩:2.40g	エネルギー:536kcal 蛋白:20.1g 脂質:15.2g 食塩:2.43g
計	エネルギー:1588kcal 蛋白:60.8g 脂質:50.0g 食塩:7.58g	エネルギー:1492kcal 蛋白:63.2g 脂質:36.1g 食塩:6.44g	エネルギー:1479kcal 蛋白:62.5g 脂質:44.7g 食塩:10.04g	エネルギー:1547kcal 蛋白:47.1g 脂質:40.6g 食塩:5.96g	エネルギー:1563kcal 蛋白:57.3g 脂質:50.4g 食塩:6.61g	エネルギー:1504kcal 蛋白:56.6g 脂質:43.0g 食塩:6.36g	エネルギー:1503kcal 蛋白:57.4g 脂質:43.6g 食塩:5.87g



常食 献立だより 2024年12月 ◇③◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 かに玉 ほうれん草とかまぼこのひり辛和え 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 豚肉の筑前煮 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 ポテトミンチ巻き カリフラワーと平天の香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとちくわのﾋｰﾅｯﾂﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(人参・わかめ)	きのこ雑炊 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草の麦味噌和え フルーツ(カットりんご)	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	ﾈ:324kcal 蛋白:9.5g 脂質:5.2g 食塩:1.79g	ﾈ:351kcal 蛋白:10.1g 脂質:4.8g 食塩:1.68g	ﾈ:416kcal 蛋白:14.3g 脂質:12.2g 食塩:1.45g	ﾈ:397kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.2g 食塩:1.74g	ﾈ:367kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.1g 食塩:1.78g	ﾈ:324kcal 蛋白:13.7g 脂質:12.5g 食塩:1.49g	ﾈ:355kcal 蛋白:13.6g 脂質:5.7g 食塩:1.71g
昼	中華丼 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのﾏﾔｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(ささみ・もやし・ｻｰｻｲ)	御飯 えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(中濃ｿｰｽ) 大根と豚肉の煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	たこ飯 ホッケの塩麴焼き 卵の花 アスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ちらし寿司 大豆と鶏肉の煮物 大根とコーンのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・白菜)白味噌仕立て	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 もやしとちりめんの塩麴ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	御飯 合鴨ｽﾓｰｸｻﾗｲｽ 切干大根と鶏肉の煮物 うまい菜とツナのﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
	ﾈ:510kcal 蛋白:19.8g 脂質:19.2g 食塩:3.38g	ﾈ:560kcal 蛋白:20.0g 脂質:19.8g 食塩:2.42g	ﾈ:476kcal 蛋白:29.7g 脂質:8.6g 食塩:2.99g	ﾈ:534kcal 蛋白:21.3g 脂質:17.1g 食塩:1.79g	ﾈ:519kcal 蛋白:20.2g 脂質:12.6g 食塩:3.49g	ﾈ:524kcal 蛋白:25.2g 脂質:17.5g 食塩:2.25g	ﾈ:541kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.2g 食塩:2.53g
お	手作りきなこソフトマフィン ｼｵｯﾄﾞ・ﾐｷｻｰ:きなこゼリー	ﾌﾚｰﾝﾑｰｽ ｼｵｯﾄﾞ・ﾐｷｻｰ:ﾌﾚｰﾝﾑｰｽ	ﾊﾝﾅｺｯﾀ(ﾕｰｸﾞﾙﾄ風味) ｼｵｯﾄﾞ・ﾐｷｻｰ:ﾊﾝﾅｺｯﾀ(ﾕｰｸﾞﾙﾄ風味)	抹茶ｼｵﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ、牛乳 ﾐｷｻｰ:ﾁｮｺｾﾘｰ	手作りミルクまんじゅう(白あん) ｼｵｯﾄﾞ・ﾐｷｻｰ:いちごゼリー	ふんわりロールケーキ(黒糖) ｼｵｯﾄﾞ・ﾐｷｻｰ:ﾒﾛﾝゼリー	ﾕｰｸﾞﾙﾄ ｼｵｯﾄﾞ・ﾐｷｻｰ:ﾕｰｸﾞﾙﾄ
	ﾈ:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	ﾈ:82kcal 蛋白:1.5g 脂質:1.6g 食塩:0.28g	ﾈ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	ﾈ:179kcal 蛋白:6.6g 脂質:10.2g 食塩:0.23g	ﾈ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	ﾈ:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	ﾈ:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g
夕	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・しめじ) 昆布佃煮	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 金時豆煮 ｽﾊﾟｹﾃｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味	御飯 おでん 小松菜とベーコンの炒め物 もやしとしめじの大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ	御飯 ｼﾛｶﾞﾅﾀﾞﾗのｿﾃｰ(ﾄﾏﾄｿｰｽ) 筍と豚肉の炒り煮 ブロッコリーのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾚｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｳｲﾝﾅｰ・ｾﾛﾘ)	御飯 豚肉とニラのｵｲｽﾀｰ炒め やっこ(ねぎ味噌ﾀﾚ) すまし汁(ｿｰﾒﾝ・花麴) しば漬け	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と鶏肉のｻｲｺﾛ煮 ひじきとれんこんのﾏﾔｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	御飯 白身魚の生姜煮 豚肉の和風炒め 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味 ﾐﾙｸ寒天(ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ)
	ﾈ:583kcal 蛋白:24.2g 脂質:26.4g 食塩:2.16g	ﾈ:529kcal 蛋白:24.4g 脂質:11.6g 食塩:1.84g	ﾈ:602kcal 蛋白:25.4g 脂質:22.2g 食塩:3.14g	ﾈ:490kcal 蛋白:24.3g 脂質:15.9g 食塩:2.20g	ﾈ:525kcal 蛋白:21.2g 脂質:18.8g 食塩:2.07g	ﾈ:563kcal 蛋白:31.1g 脂質:15.3g 食塩:3.09g	ﾈ:504kcal 蛋白:25.7g 脂質:12.3g 食塩:1.97g
計	ﾈ:1515kcal 蛋白:55.9g 脂質:55.4g 食塩:7.44g	ﾈ:1522kcal 蛋白:56.0g 脂質:37.8g 食塩:6.22g	ﾈ:1575kcal 蛋白:70.3g 脂質:45.0g 食塩:7.64g	ﾈ:1600kcal 蛋白:64.5g 脂質:45.6g 食塩:5.96g	ﾈ:1545kcal 蛋白:57.7g 脂質:40.7g 食塩:7.39g	ﾈ:1466kcal 蛋白:70.7g 脂質:47.8g 食塩:6.88g	ﾈ:1439kcal 蛋白:64.8g 脂質:39.0g 食塩:6.3g



常食 献立だより 2024年12月 ◇④◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ)	御飯 メヌケの煮付け うまい菜の豆乳和え 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 磯巻き卵 もやしと平天の和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 鶏肉のグリル 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 チキンピカタ マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)
	エネルギー:371kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.5g 食塩:1.58g	エネルギー:354kcal 蛋白:17.6g 脂質:3.7g 食塩:1.64g	エネルギー:361kcal 蛋白:14.2g 脂質:7.6g 食塩:1.54g	エネルギー:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.7g 食塩:1.47g	エネルギー:335kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.2g 食塩:1.25g	エネルギー:371kcal 蛋白:15.1g 脂質:8.0g 食塩:1.58g	エネルギー:396kcal 蛋白:11.5g 脂質:9.7g 食塩:1.62g
昼	貝とひじきの炊き込みご飯 さわらの香味焼き じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	あんかけにゅうめん 大根と豚肉の利休煮 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ	御飯 回鍋肉 鶏つみれ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て 色寒天(みかん缶添え)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)麦白味噌仕立て	御飯 さけの柚庵焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め やっこ(醤油) ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・わかめ)
	エネルギー:482kcal 蛋白:23.6g 脂質:8.0g 食塩:2.92g	エネルギー:458kcal 蛋白:16.4g 脂質:18.4g 食塩:3.42g	エネルギー:604kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.5g 食塩:1.74g	エネルギー:513kcal 蛋白:14.5g 脂質:15.2g 食塩:2.76g	エネルギー:526kcal 蛋白:18.3g 脂質:13.1g 食塩:3.21g	エネルギー:507kcal 蛋白:22.9g 脂質:14.4g 食塩:2.00g	エネルギー:528kcal 蛋白:6.9g 脂質:15.3g 食塩:2.33g
お	柿ミックスゼリー ソフト・ミキサー:柿ミックスゼリー	スイーツベース(カスタードプリン) ソフト・ミキサー:スイーツベース	手作りぜんざい(もち麴) ソフト・ミキサー:手作りぜんざい	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト	ぶどうゼリー ソフト・ミキサー:ぶどうゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) ソフト・ミキサー:	マドレーヌ(バナナ風味)、牛乳 ソフト・ミキサー:
	エネルギー:56kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	エネルギー:100kcal 蛋白:0g 脂質:0g 食塩:0.30g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネルギー:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:267kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.3g
タ	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 味噌汁(キャベツ・小松菜) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーとちくわの麺ナムル和え 赤だし(大根葉・しめじ)	御飯 白身魚の味噌煮 れんこんの炒め生酢 ほうれん草となめこの和え物 すまし汁(豆腐)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ ごぼうと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 昆布大豆煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶	御飯 鶏肉と里芋の煮込み かにシューマイ 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味	御飯 ホキの揚げ浸し 大根とグリーンピースのそぼろ煮 とろろのかつお梅和え 味噌汁(油揚げ・人参)
	エネルギー:565kcal 蛋白:23.3g 脂質:19.3g 食塩:2.03g	エネルギー:589kcal 蛋白:22.5g 脂質:22.7g 食塩:2.94g	エネルギー:450kcal 蛋白:22.1g 脂質:11.8g 食塩:1.84g	エネルギー:512kcal 蛋白:18.7g 脂質:12.9g 食塩:3.03g	エネルギー:602kcal 蛋白:23.5g 脂質:22.5g 食塩:2.37g	エネルギー:530kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.7g 食塩:2.80g	エネルギー:489kcal 蛋白:22.0g 脂質:12.1g 食塩:2.28g
計	エネルギー:1474kcal 蛋白:59.5g 脂質:35.9g 食塩:6.54g	エネルギー:1500kcal 蛋白:56.5g 脂質:44.8g 食塩:8.2g	エネルギー:1562kcal 蛋白:66.1g 脂質:42.3g 食塩:5.19g	エネルギー:1456kcal 蛋白:47.5g 脂質:38.6g 食塩:7.35g	エネルギー:1501kcal 蛋白:53.6g 脂質:41.8g 食塩:6.84g	エネルギー:1535kcal 蛋白:62.1g 脂質:34.4g 食塩:6.47g	エネルギー:1680kcal 蛋白:42.2g 脂質:46.6g 食塩:6.53g



冬至



12月21日(土)昼食

『かぼちゃの含め煮』
冬至



冬至は、1年で最も日が出ている時間が短い日です。「冬に至る」という言葉通り、本格的に寒くなる時期です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と江戸時代から言い伝えられてきたそうで、かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれ冬場のビタミン補給のために食べられていたそうです。

常食 献立だより 2024年12月 ◇⑤◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝A	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	御飯 5品目具材の玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 野菜ミンチ巻き 白菜と油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(大根・チンゲン菜)	御飯 ハムチーズピカタ 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・人参)	しろな雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 かぼちゃのサラダ 金時豆煮	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)
	エネルギー:365kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.2g 食塩:1.41g	エネルギー:429kcal 蛋白:14.6g 脂質:12.8g 食塩:1.80g	エネルギー:351kcal 蛋白:10.9g 脂質:5.1g 食塩:1.44g	エネルギー:377kcal 蛋白:9.0g 脂質:10.0g 食塩:1.61g	エネルギー:384kcal 蛋白:15.5g 脂質:8.0g 食塩:1.49g	エネルギー:326kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.7g 食塩:1.85g	エネルギー:401kcal 蛋白:12.4g 脂質:9.2g 食塩:1.61g
昼	ねぎとろ丼 れんこんと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	御飯 煮込みハンバーグ 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ	オムライス(野菜ソース) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コーンポタージュスープ	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・もやし)	御飯 白身魚の生姜煮 大根焚き[京都府郷土料理] 豚汁(豚肉・キャベツ・ごぼう) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 豚肉のごま醤油炒め 玉子豆腐 いんげんと平天のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 オレンジチキン 大豆とベーコンのコンソメ煮 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・えのき)
	エネルギー:547kcal 蛋白:24.6g 脂質:18.2g 食塩:3.44g	エネルギー:539kcal 蛋白:14.0g 脂質:17.8g 食塩:2.51g	エネルギー:608kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.3g 食塩:2.07g	エネルギー:532kcal 蛋白:26.2g 脂質:19.8g 食塩:1.90g	エネルギー:534kcal 蛋白:24.1g 脂質:14.7g 食塩:2.17g	エネルギー:569kcal 蛋白:25.3g 脂質:24.2g 食塩:2.62g	エネルギー:479kcal 蛋白:20.6g 脂質:15.0g 食塩:1.82g
お	手作り酒まんじゅう ソフト・ミキサー・ホワイトサワーゼリー	クリスマスケーキ ソフト・ミキサー・絞るレアチーズケーキ	手作りミルクプリン(いちごソース) ソフト・ミキサー・ミルクプリン	ヨーグルト ソフト・ミキサー・ヨーグルト	杏仁ムース ソフト・ミキサー・杏仁ムース	キャラメルマドレーヌ ソフト・キャラメルケーキ ミキサー・キャラメルゼリー	手作りあんシュー(こしあん) ソフト・ミキサー・パインゼリー
	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:107kcal 蛋白:1.4g 脂質:5.0g 食塩:0.07g	エネルギー:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネルギー:81kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.32g	エネルギー:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	エネルギー:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g
タ	御飯 タンドリーチキン 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 赤魚の西京焼き 梅尾煮(とがのおに) キャベツとちくわの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・人参)	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 胡瓜の浅漬け風	御飯 常夜鍋 キャベツとあさりの炒め物 のり佃煮	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 キャベツと絹揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)いりこ風味	御飯 干草蒸し 大根と小えびの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) マンゴー缶
	エネルギー:489kcal 蛋白:19.2g 脂質:13.9g 食塩:1.48g	エネルギー:451kcal 蛋白:21.1g 脂質:4.6g 食塩:1.47g	エネルギー:460kcal 蛋白:23.6g 脂質:11.5g 食塩:1.49g	エネルギー:495kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.4g 食塩:2.53g	エネルギー:517kcal 蛋白:24.2g 脂質:12.9g 食塩:2.70g	エネルギー:517kcal 蛋白:20.4g 脂質:13.1g 食塩:2.06g	エネルギー:520kcal 蛋白:18.6g 脂質:13.8g 食塩:2.67g
計	エネルギー:1523kcal 蛋白:55.3g 脂質:39.6g 食塩:6.39g	エネルギー:1526kcal 蛋白:51.1g 脂質:40.2g 食塩:5.85g	エネルギー:1504kcal 蛋白:58.0g 脂質:39.8g 食塩:5.12g	エネルギー:1443kcal 蛋白:61.7g 脂質:46g 食塩:6.13g	エネルギー:1516kcal 蛋白:65.2g 脂質:37.2g 食塩:6.68g	エネルギー:1573kcal 蛋白:61.5g 脂質:55.9g 食塩:6.66g	エネルギー:1500kcal 蛋白:52.9g 脂質:42.0g 食塩:6.20g



12月25日(水) 昼食

クリスマス



日本のクリスマスでは、鶏肉をメインとした食事が並びますが、海外では鶏肉ではなく七面鳥を使うメイン料理が多く、「クリスマスにはチキン」という文化は日本独自の文化だそうです。今回のクリスマスメニューはオムライスや鶏のから揚げなど人気メニューを組み合わせました。

12月25日(水) おやつ

『手作りミルクプリン
(いちごソース)』



クリスマスにはクリスマスツリーを目にする機会がありますね。ツリーは古代から続く「永遠」を象徴するもので、ツリーの頂上部に飾る星はイエス・キリストの降誕を知らせたクリスマスの星を表しているそうです。今回のクリスマスのおやつは星形のミルクプリンです。



12月27日(金) 昼食

『大根焚き』
[京都府郷土料理]



京都の風物詩と言えば大根焚き(だいこたき)です。あちこちの寺院で、大鍋で煮込んだ大根を楽しむ人々の様子が見られます。この行事は悪病を取り除き、健康を祈願する伝統行事です。温かい大根を食べて、風邪などひかないようにという昔の人の想いが感じられます。



常食 献立だより 2024年12月 ◇⑥◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	30	31					
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) しろなのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 ほうれん草のオムレツ いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	12月31日(火) 昼食 『晦日そば』 大晦日  大晦日にそばを食べる文化は、江戸時代に定着したと言われています。そばは他の麺に比べて切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」として大晦日の年越しの前に食べていたそうです。今回の晦日そばはえび天入りです。ぜひお楽しみに。 				
	エネルギー:380kcal 蛋白:12.6g 脂質:7.7g 食塩:1.62g	エネルギー:370kcal 蛋白:10.5g 脂質:9.3g 食塩:1.58g					
昼	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌かきたま汁	晦日そば(えび天) 絹揚げと豚肉の煮物 みかん					
	エネルギー:551kcal 蛋白:20.1g 脂質:23.6g 食塩:2.45g	エネルギー:523kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.5g 食塩:4.43g					
お	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト	手作りココアフォンカップケーキ ソフト:ココアケーキ ミキサー:ココアゼリー					
	エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネルギー:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g					
タ	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ)	キーマカレー もやしとコーンの香味ドレサラダ 手作りいちごミルクプリン					
	エネルギー:515kcal 蛋白:18.6g 脂質:20.9g 食塩:2.03g	エネルギー:576kcal 蛋白:18.7g 脂質:20.8g 食塩:2.06g					
計	エネルギー:1485kcal 蛋白:54.7g 脂質:53g 食塩:6.19g	エネルギー:1545kcal 蛋白:51.5g 脂質:49.0g 食塩:8.15g					

良いお年を
お迎え下さい