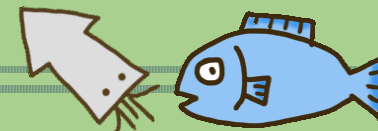




2021年12月

週間献立表



月日	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1月1日 (土)	2日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 二色和え やわらかごぼう金平 梅びしお	ご飯 味噌汁 湯豆腐 白菜煮 ぶりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 ミモザ和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 目玉焼き 卵の花の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 焼き魚 炒り煮 ぶりかけ	ご飯 雑煮仕立て 盛り合わせ なます キンカン甘煮 お祝いゼリー	ご飯 京風仕立て 肉団子と茄子の煮物 黒豆 柿なます 果物
昼食	ご飯 麻婆豆腐 ひじきの煮物 和風マリネ ワンタンスープ デザート	ご飯 ミートローフ 付け合わせ ゆかり和え 冬瓜のくず煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 温しゃぶ(豚) 付け合わせ 厚揚げ炊き合わせ 胡麻和え のっぺい汁 フルーツ	ご飯 鶏のくわ焼き 付け合わせ 切り干し大根 人参ナムル 味噌汁 デザート	ご飯 酢豚 小松菜炒り煮 ごま豆腐 中華スープ オレンジゼリー	ご飯 刺し身盛り合わせ 菊花蕪 煮しめ 伊達巻き 吸物 和菓子	祝寿司 盛り合わせ 京和え 吸物 和菓子
夕食	ご飯 白身魚の更紗蒸し キャベツ煮 マカロニサラダ かき卵汁	ご飯 ホキの磯香天ぷら 付け合わせ 吸物 ふろふき大根 ブロッコリマヨ和え	ご飯 ちゃんちゃん焼き 南瓜そぼろ煮 彩大根なます 澄まし汁	ご飯 おろし煮 大豆五目煮 ツナドレッシング和え 吸物	ご飯 年越しそば 焼きナス煮びたし 白和え 果物	ご飯 お祝いステーキ 付け合わせ 吹き寄せあんかけ ごま酢和え 数の子・人参ナムル 吸物・お祝いデザート	ご飯 鯛の西京焼き 付け合わせ 煮物そろい 飾かまぼこ お多福豆 吸物
カロリー	1586Kcal	1561Kcal	1563Kcal	1580Kcal	1768Kcal	2147Kcal	1687Kcal
蛋白質	58.3g	60.1g	63.5g	70.6g	55.7g	76.1g	65.9g
食塩	9.5g	8.0g	8.0g	8.2g	8.7g	9.3g	11.5g

★一言コラム★

『大晦日(12月31日)』

一年で最後の日が、大晦日です。昔は1日の始まりが深夜0時ではなく、日没であったため、12月31日の日暮れとともに、新年が始まっていた。この名残で、北海道や東北の一部では、大晦日におせち料理を食べるようです。午前中に大掃除や年始の買い出し等を行い、夕方以降は新年を迎えるためのゆったりとした時間を過ごしたいものですね♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

