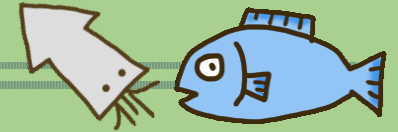


# 2021年12月 週間献立表



月日	11月29日 (月)	11月30日 (火)	12月1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 酢の物 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き 和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁(大根) 高野豆腐の卵とじ 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 湯豆腐 色々旨煮 漬物	ご飯 味噌汁 含め煮 変わり和え 佃煮	ご飯 味噌汁 卵の花 辛子和え 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ きんぴらレンコン 練梅
昼食	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ 炒め煮 ほうれん草のお浸し 吸物 デザート	ご飯 中華盛り合わせ 付け合わせ 炒り豆腐 ドレッシング和え ビーフンスープ フルーツ	ご飯 ポークチャップ 付け合わせ 炒め煮 サラダ コンソメスープ デザート	ご飯 月見うどん 白和え 含め煮 フルーツ	オムライス仕立 健康豆乳スープ ピーナツ和え はんぺんつや煮 果物	ご飯 肉団子の甘酢煮 付け合わせポイル 吸物 炊き合わせ ゆかり和え デザート	ご飯 照り焼き 付け合わせ モズクスープ 酢味噌和え 手作り五目煮 フルーツ
夕食	ご飯 南部焼 付け合わせ やわらかごぼう金平 なます 味噌汁	ご飯 大豆ハンバーグ 付け合わせ 味噌汁 南瓜の含め煮 ツナ和え	ご飯 味噌汁 煮豆 人参ナムル 吸物	ご飯 魚のフライ 付け合わせ 吸物 小松菜の和え物 炒め煮	ご飯 和風variety焼き 付け合わせ 中華スープ ジャーマンポテト ゴママヨ和え	ご飯 鱈の塩焼き 付け合わせ 胡麻和え がんもの含め煮 赤だし	ご飯 野菜たっぷりカレー サワーサラダ 焼きナス煮びたし 漬物 デザート
カロリー	1632Kcal	1707Kcal	1835Kcal	1657Kcal	1767Kcal	1632Kcal	1629Kcal
蛋白質	63.2g	56.9g	64.4g	55.5g	57.3g	63.9g	59.5g
食塩	9.9g	9.0g	9.9g	9.8g	8.6g	9.6g	9.7g

### ★一言コラム★

『師走(しわす、しはす)』

師走の由来と意味についていくつかの諸説があります。意味は「師が忙しく走り回る時期」であることから師走と言われるようになったそうです。

ちなみに師は僧侶、御師(寺社で参詣者を世話する人のこと)、教師のことを指します。別名、異名では『春待月(はるまちつき)、歳極月(としはずつき)

、苦寒(くかん)』などあります。寒さが厳しくなるので体調管理をしっかり行いましょう♪

## 師走



※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、あらかじめご了承下さいませ。

