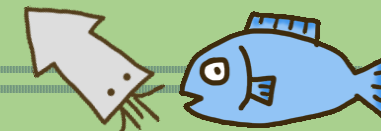


# 2021年12月 週間献立表



月日	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 焼きナスの煮びたし 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんつや煮 和え物 佃煮	ご飯 味噌汁 大豆団子の煮物 梅肉和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 くず煮豆腐 和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 大根昆布茶あんかけ マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵のあんかけ 和え物 漬物
昼食	ご飯 中華水餃子 付け合わせ 炒り豆腐 ドレッシング和え きのご中華味スープ フルーツ	ご飯 肉うどん キャベツの二色和え 炒め煮 デザート	ちらし寿司 さつま芋オレンジ煮 塩昆布和え 味噌汁 デザート	ご飯 ほきの照り焼き 付け合わせ 松茸風味吸い物 ポテトの旨煮 酢味噌和え 果物	ご飯 ポークチャップ 付け合わせ 小松菜の炒め煮 モロヘイヤの和え物 コンソメスープ フルーツ	ご飯 鶏モモ西京焼き 付け合わせ 冬瓜の五目煮 ごま豆腐 ワントンスープ ゼリー	ご飯 スタミナ焼き 付け合わせ 人参フレンチサラダ 茄子の炒め煮 吸物 果物
夕食	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 南瓜バター煮 ツナマヨ和え クリームスープ	ご飯 しっとり千草焼 付け合わせ 赤だし 卵の花 切り干し酢の物	ご飯 魚の天ぷら 付け合わせ 吸物 ピーナツ和え レンコン土佐煮	ご飯 肉団子の甘酢煮 春雨サラダ 白菜ゆかり和え 吸物	ご飯 ハガツオ生姜煮 付け合わせ 白いんげんの煮豆 菜の花の和え物 つみれの吸物	ご飯 サーモンフライ 付け合わせ 高野の卵とし キャベツの酢の物 吸物	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ カリフラごまマヨ 里芋の田舎煮 味噌汁
カロリー 蛋白質 食塩	1697Kcal 62.4g 7.5g	1557Kcal 52.0g 9.9g	1537Kcal 55.7g 9.8g	1511Kcal 56.9g 8.8g	1522Kcal 59.1g 6.4g	1673Kcal 56.9g 9.3g	1673Kcal 56.9g 7.5g

★一言コラム★

『正月事始め』

12月13日は「正月事始め」といい、「煤払い」など正月の準備にとりかかる日とされています。この日は「鬼宿日(きしゆくにち)」といい、婚礼以外のことは全て吉とされています。またこの日は3つの習慣があります。1.煤払い 2.松迎え 3.年男になります。1.はすすやほこりを掃除する 2.は年神様を迎えるため木を山から伐ってくる 3.は先頭を切って正月準備を行う家長のことで、正月を迎えるため掃除を開始しましょう♪♪



※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。

