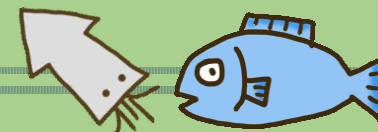




2021年12月

週間献立表



| 月日 | 20日 (月) | 21日 (火) | 22日 (水) | 23日 (木) | 24日 (金) | 25日 (土) | 26日 (日) |
|-------------------|---|---|--|--|---|--|--|
| 朝食 | ご飯 味噌汁 ふっくら卵の花 炒め和え 漬物 | ご飯 味噌汁 卵豆腐あん がんもの含め煮 ふりかけ | ご飯 味噌汁 塩焼き フキの煮びたし 漬物 | ご飯 味噌汁 ふっくら高野煮 二色和え 佃煮 | ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐の煮物 酢の物 漬物 | ご飯 味噌汁 田舎煮 納豆 佃煮 | ご飯 味噌汁 酢の物 ずいきの炒め煮 漬物 |
| 昼食 | そばろ丼 さつま芋の煮物 お吸い物 胡麻和え フルーツ | ご飯 アジの南蛮漬 切り干し大根煮 中華春雨サラダ 味噌汁 デザート | ご飯 五目うどん 南瓜含め煮 梅肉和え 果物 | ご飯 鯖の味噌煮 付け合わせ チンジャオロース 焼きナス 和風スープ ゼリー | ご飯 八宝菜 じゃが煮 菜種和え フカヒレ味スープ わらび餅 | ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ポークビーンズ ソテー 洋風スープ クリスマスケーキ | ご飯 関西風お好み焼 含め煮 和サラダ 味噌汁 フルーツ |
| 夕食 | ご飯 白身魚ムニエル 付け合わせ ドレッシング和え 昆布の炒り煮 味噌汁 | ゆかりご飯 がめ煮 青梗菜の炒り煮 塩こぶ和え 吸物 | ご飯 ほきの幽庵焼き 付け合わせ 煮豆 キャベツおほか 味噌汁 | ご飯 焼牛肉コロッケ 付け合わせ オクラのごま和え 厚焼玉子 味噌汁 | ご飯 和風オイル焼き 付け合わせ 根菜の炒り煮 おろし和え 吸物 | ご飯 鮭の酒粕焼き 付け合わせ タマゴサラダ ピーナツ和え 味噌汁 | ご飯 八ガツオの土佐煮 付け合わせ シュウマイ盛合わせ 茄子の炒め煮 吸物 |
| カロリー 蛋白質 食塩 | 1579Kcal 58.0g 9.9g | 1596Kcal 61.6g 9.2g | 1493Kcal 56.8g 7.9g | 1601Kcal 58.4g 9.9g | 1637Kcal 61.4g 8.1g | 1649Kcal 68.2g 7.5g | 1710Kcal 56.1g 9.6g |

★一言コラム★

『ゆず湯』

12月21日は冬至です。この日はゆず湯につかるという方も多いのではないのでしょうか。古くから伝わるゆず湯の由来についてですが、昔は毎日お風呂に入る習慣が無かったため一年で最も日照時間が短い冬至に「身を清める」という考えに加えて、冬が旬のゆずの香りが強いので、邪気を払うという意味を込めて入っていたという由来があります。または柚子 = 融通 冬至 = 湯治といった語呂合わせがあります。ゆず湯で体を温めましょう♪



※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異なりますので、あらかじめご了承下さいませ。

