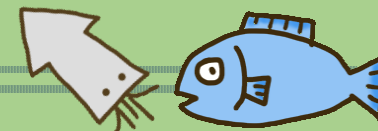


2022年12月

## 週間献立表



月日	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ふっくら含め煮 京風和え 漬物	ご飯 味噌汁 旨煮 中華春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ピーナツ和え 昆布の炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 里芋の煮付け 卵豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 つけ焼き 炒り煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒め和え 煮含めあんかけ 漬物
昼食	ご飯 旨トロ豚バラ大根 レンコンサラダ ミモザ和え 和風スープ デザート	そばろ丼 南瓜サラダ ふきの煮物 吸物 フルーツ	ご飯 牛肉オイスター炒め キャロットサラダ レンコンの炒り煮 吸物 ゼリー	ご飯 五目そば おかか和え 南瓜の含め煮 フルーツ	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ 切り干し柔らか煮 洋風和え 味噌汁 デザート	ご飯 酒粕焼き 付け合わせ 炒め煮 タマゴサラダ 吸物 果物	ご飯 塩焼き 付け合わせ 酢の物 煮豆 かきたま汁 たい焼き
夕食	ご飯 唐揚げ魚あんかけ 付け合わせ お浸し さつま芋オレンジ煮 味噌汁	ご飯 タラマヨ焼き 付け合わせ ひろうすの煮物 カリフラワー梅肉和え コンソメスープ	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ 炒り豆腐 おかか和え 味噌汁	ご飯 土佐煮 付け合わせ 赤だし 茄子の炒め煮 厚焼き玉子	ご飯 野菜たっぷりカレー 人参しりしり ソテー デザート	ご飯 白身魚の天ぷら 付け合わせ 切昆布大豆煮 二色和え すまし汁	かおりご飯 筑前煮 ナムル 蕪の煮物 ワカメスープ
カロリー 蛋白質 食塩	1692Kcal 53.7g 8.3g	1599Kcal 55.4g 8.3g	1541Kcal 56.3g 8.7g	1596Kcal 60.7g 8.4g	1669Kcal 54.9g 7.6g	1551Kcal 52.2g 7.8g	1622Kcal 56.3g 6.2g

## ★一言コラム★

『大雪(たいせつ)』

12月7日から20日までは二十四節季の大雪となります。また、七十二候では【初候】-第六十一候「閉塞成冬(そらさむくふゆとなる)」【次候】-第六十二候「熊蟄穴(くまあなにごもる)」【末候】-第六十三候「鱒魚群(さけのうおむらがる)」になります。この時期になると日中は暖かいこともありますが、朝晩は冷え込みが厳しくなります。風邪をひかないよう体調管理をしっかり行いましょう♪



※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、あらかじめご了承くださいませ。

