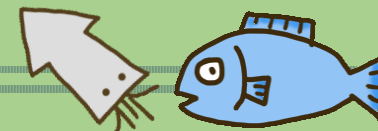




2022年12月

週間献立表



月日	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 鉄分一杯和え物 はんぺん煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ずいきの炊いたん 漬物	ご飯 味噌汁 厚揚げ炊き合わせ 二色和え 佃煮	ご飯 味噌汁 湯豆腐 炒め和え 漬物	ご飯 味噌汁 酢の物 高野の含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 田舎煮 目玉焼き 佃煮
昼食	ご飯 八宝菜 里芋含め煮 菜種和え フカヒレ味スープ 和菓子	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ 切り干し煮 おかか和え 味噌汁 デザート	ご飯 五目肉うどん 南瓜含め煮 カリフラワー梅肉和 果物	ご飯 白身魚の味噌煮 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	あんかけチャーハン さつも芋の煮物 お吸い物 胡麻和え フルーツ	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ 蕪の煮物 辛し和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ロールキャバツ煮込 ソテー 洋風スープ クリスマスケーキ
夕食	ご飯 鯖和風オイル焼 付け合わせ 十品目の旨煮 磯香和え 吸物	ゆかりご飯 鶏肉のクリーム煮 付け合わせ ごぼう金平 塩こぼ和え 吸物	ご飯 鯖の幽庵焼き 付け合わせ 大豆五目煮 ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 コロッケセット 付け合わせ オクラのごま和え 茶碗蒸し 味噌汁	ご飯 けんちん焼 付け合わせ ドレッシング和 ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 おろしあんかけ 付け合わせ シュウマイ盛合せ ナムル 吸物	ご飯 鮭の酒粕焼き 付け合わせ ポテトサラダ 茄子の炒め煮 味噌汁
カロリー 蛋白質 食塩	1560Kcal 56.7g 8.3g	1579Kcal 59.6g 8.0g	1573Kcal 55.3g 8.4g	1568Kcal 54.1g 8.0g	1559Kcal 52.5g 8.2g	1558Kcal 53.4g 8.2g	1592Kcal 61.8g 7.0g

★一言コラム★

『冬至(とうじ)』

12月22日は冬至で、一年で昼の時間が最も短くなる日のことです。そのなかでも、冬至とは生命の象徴である太陽の力が最も弱くなる日であることから、「死に最も近い日」と考えられ、恐れられてきました。一方で、この日を境に日照時間が延びていくことから、陰の気が極まって陽の気に向かう折り返し地点とも位置づけられていました。この考えが「一陽来復(いちようらいふく)」というもので、衰運をあらため幸運へと向かうみそぎの意味合いで柚子湯に浸かる風習があります。



※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。

