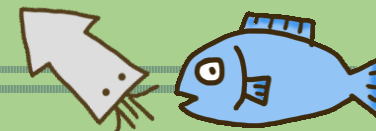


2022年12月

週間献立表



月日	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	1月1日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 二色和え やわらかごぼう金平 梅びしお	ご飯 味噌汁 焼魚 ミモザ和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 納豆 白菜煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 湯豆腐 昆布の炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 人参しりしり つみれの煮物 梅びしお	ご飯 味噌汁 オムレツ 炒り煮 ふりかけ	ご飯 雑煮仕立て 盛り合わせ なます キンカン甘煮
昼食	ご飯 ミートローフ 付け合わせ ふきと湯葉の含め煮 和風マリネ ワンタンスープ デザート	ご飯 温しゃぶしゃぶ 付け合わせ 厚揚げ炊き合わせ 胡麻和え のっぺい汁 フルーツ	ご飯 ちゃんちゃん焼き 付け合わせ 吸物 ふろふき大根 ブロッコリマヨ和え フルーツ	親子丼 切り干し大根 ゆかり和え 味噌汁 デザート	ご飯 酢豚 ごま豆腐 炒め煮 中華スープ フルーツ	ご飯 お肉のフライ 付け合わせ キャベツ煮 タマゴサラダ 吸物 一口ゼリー	ご飯 刺し身盛り合わせ 菊花蕪 煮しめ 伊達巻き 吸物 和菓子
夕食	ご飯 白身魚の更紗蒸し 里芋含め煮 マカロニサラダ かき卵汁	ご飯 ホキの磯香天ぷら 付け合わせ 南瓜そぼろ煮 彩大根なます 澄まし汁	ご飯 麻婆豆腐 人参ナムル 冬瓜のくず煮 味噌汁	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ 大豆五目煮 磯香和え 赤だし	ご飯 味噌汁 添え物として 旨煮(十品目) ナムル 吸物	ご飯 年越しそば 焼きナス煮びたし 白和え フルーツ	ご飯 お祝いステーキ 付け合わせ 吹き寄せあんかけ ごま酢和え 数の子 吸物・お祝いデザート
カロリー	1573Kcal	1597Kcal	1619Kcal	1578Kcal	1651Kcal	1663Kcal	1908Kcal
蛋白質	56.2g	60.1g	63.6g	64.9g	56.3g	56.0g	62.9g
食塩	8.4g	7.1g	7.8g	8.0g	8.6g	8.1g	7.8g

★一言コラム★

『年越しそば』

年越しそばは江戸時代に日本に定着した文化と言われています。そばは他の麺類に比べて切れやすいことから、「今年1年の厄災を断ち切る」として、大晦日の晩の年越し前に食べていました。現在でも、約60%ほどの人が年越しそばを食べています。理由としては「そばのように細く長く生きられるように」と長寿を願ったり、「そばのように家族の縁も細く長く続くように」との意味があるようです。縁起を担いでおいしく年越しそばを食べましょう♪♪



※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す。

