

週間献立表

令和05年12月22日(金)～令和05年12月28日(木)

区分	12/22(金)	12/23(土)	12/24(日)	12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)
朝食	ご飯 えのきのみそ汁 ふきの炒め煮 梅干 ふりかけ 乳製品 539KC	パン 牛乳 クリームシチュー シーチキンわかめ ゼリー 579KC	ご飯 しめじ汁 金平ごぼう 卵焼き 梅干 545KC	ご飯 青菜のみそ汁 ぜんまいの炒め煮 あさり佃煮 ふりかけ 乳製品 558KC	ご飯 ふのり汁 うの花炒り 笹かま 梅干 587KC	ご飯 しめじ汁 切干大根の煮物 しゅうまい ふりかけ 542KC	ご飯 わかめのみそ汁 ひじきの煮物 卵焼き 梅干 553KC
昼食	ご飯 けんちん汁 さばの西京漬け かぼちゃのいとこ煮 洋なし(缶詰) 804KC	ご飯 かきたま汁 豚肉の わさび生姜焼き 小松菜と桜エビの 和え物 バナナ 764KC	豚にらご飯 ふのり汁 里芋の煮ころがし 漬物 洋なし(缶詰) 牛乳 859KC	パン ポトフ タルタルチキン ジョア(いちご) ケーキ 794KC	コーンバターラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 793KC	ハヤシライス ミモザサラダ バナナ 牛乳 806KC	
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜の卵とじ ジョア 660KC	ご飯 きのこスープ 焼肉 ふろふき大根 658KC	ご飯 わかめのみそ汁 鮭のきのこあんかけ もやしのナムル 597KC	ご飯 麻婆豆腐 ツナサラダ キムチ 576KC	ご飯 たらの粕焼き 厚揚げのみそ炒め 漬物 618KC	ご飯 舞茸のみそ汁 塩肉じゃが ほうれん草の からし和え 660KC	ご飯 肉団子のトマト煮 ばんさんすう ふりかけ 622KC
合計	2003KC	2001KC	2001KC		1999KC	1995KC	1981KC

『12月22日は冬至(とうじ)！』

冬至は「一陽来復(いちようらいふく)」(運が上がりはじめる日)とされています。さらに「運」をつけるため、「ん」の付く食べ物を食べるようになったそうです。かぼちゃは「なんきん」とも言い、「ん」が二つもあり、栄養もたっぷり！！冬に負けないからだをつくりましょう！