

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 タルトタルチキン 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 | ご飯 きのこスープ たらの粒マスタード 白菜と揚げの和え物 桃(缶詰) 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 たらのお焼餅 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！