

献立一覧表

常食

令和3年12月26日(日)		令和3年12月27日(月)		令和3年12月28日(火)		令和3年12月29日(水)		令和3年12月30日(木)		令和3年12月31日(金)		令和4年1月1日(土)		
朝食	御飯 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 金山寺みそ 牛乳		御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え のり佃煮 牛乳		御飯 彩りはんぺんの含め煮 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) 牛乳		御飯 かにかま入ふんわり卵 青菜のおかか和え ゆずみそ 牛乳		御飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え たいみそ ヨーグルト		御飯 とりつくね 付)いんげん キャベツの香味和え うぐいす豆 ジョア		御飯 祝い肴 ほうれん草の菊花和え あみえび佃煮 牛乳	
	エネルギー	558kcal	エネルギー	571kcal	エネルギー	616kcal	エネルギー	612kcal	エネルギー	522kcal	エネルギー	539kcal	エネルギー	550kcal
	蛋白質	23g	蛋白質	20.4g	蛋白質	17.8g	蛋白質	20.1g	蛋白質	16.1g	蛋白質	15.3g	蛋白質	19.1g
	脂質	15.2g	脂質	14.5g	脂質	20.1g	脂質	18.4g	脂質	7g	脂質	10.2g	脂質	12.3g
	炭水化物	87.8g	炭水化物	93.7g	炭水化物	94.3g	炭水化物	96.6g	炭水化物	99.7g	炭水化物	97g	炭水化物	95.1g
	食塩	1.5g	食塩	1.8g	食塩	1.9g	食塩	1.9g	食塩	1.5g	食塩	0.9g	食塩	2.1g
昼食	大根葉の混ぜ御飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイন) 具沢山汁		御飯 チキンのカレーグリル 付)スナップエンドウ えびとチンゲン菜の炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・貝割)		御飯 めかじきの唐揚げ 付)ししとう・トマト ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)		御飯 麻婆豆腐 ハンサンスー フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・えのき)		御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー 里芋の煮物 フルーツ(りんご) みそ汁(しろな・うずまき麩)		御飯 牛すき煮 温泉卵 フルーツ(バナナ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)		赤飯 黒ムツの幽庵焼き・ふくさ卵 付)大葉・椎茸煮 煮しめ 水ようかん お吸物(つみれ・貝割)	
	エネルギー	614kcal	エネルギー	545kcal	エネルギー	640kcal	エネルギー	648kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	690kcal	エネルギー	720kcal
	蛋白質	26.5g	蛋白質	22.9g	蛋白質	25.2g	蛋白質	21.5g	蛋白質	21.5g	蛋白質	32.2g	蛋白質	26.8g
	脂質	6.2g	脂質	8.2g	脂質	16.5g	脂質	19.7g	脂質	16g	脂質	14.7g	脂質	16.7g
	炭水化物	113.9g	炭水化物	95.9g	炭水化物	101.5g	炭水化物	99.7g	炭水化物	102.3g	炭水化物	108.2g	炭水化物	116.6g
	食塩	2.9g	食塩	2.5g	食塩	2.1g	食塩	2.7g	食塩	2.2g	食塩	3.1g	食塩	4g
夕食	御飯 おでん 春菊の煮びたし シルバーサラダ フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・かぶ葉)		御飯 カレーのおろし煮 揚げじゃがいもの甘辛煮 マスカットゼリー 昆布豆 みそ汁(うまい菜・おつゆ麩)		御飯 豚肉と野菜の塩麹炒め 白菜の信田煮 オレンジゼリー きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(玉葱・しめじ)		御飯 メバルの煮付け 付)いんげん・花人参 鶏肉と大根のオイスター炒め キャベツの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(じゃが芋・貝割)		御飯 お好み焼き かぶのそぼろ煮 小松菜の和え物 大根なます みそ汁(もやし・大根葉)		たぬきそば (具) 大学芋風 なすの生姜あんかけ いちごゼリー		御飯 鶏の照り焼き 付)いんげん・人参 大根の子炒り きゅうりの酢の物 栗きんとん お吸物(鶏肉・大根)	
	エネルギー	630kcal	エネルギー	705kcal	エネルギー	583kcal	エネルギー	564kcal	エネルギー	699kcal	エネルギー	604kcal	エネルギー	571kcal
	蛋白質	16.5g	蛋白質	23.6g	蛋白質	19.7g	蛋白質	26.3g	蛋白質	24.9g	蛋白質	19.1g	蛋白質	26.2g
	脂質	10.8g	脂質	17.4g	脂質	11.8g	脂質	7g	脂質	17.5g	脂質	14g	脂質	7.9g
	炭水化物	120.1g	炭水化物	114.4g	炭水化物	103.6g	炭水化物	100.5g	炭水化物	114.5g	炭水化物	102.5g	炭水化物	102g
	食塩	2.3g	食塩	2.4g	食塩	2.8g	食塩	2.1g	食塩	2.8g	食塩	2.9g	食塩	1.4g
成分値	エネルギー	1802kcal	エネルギー	1821kcal	エネルギー	1839kcal	エネルギー	1824kcal	エネルギー	1843kcal	エネルギー	1833kcal	エネルギー	1841kcal
	蛋白質	66g	蛋白質	66.9g	蛋白質	62.7g	蛋白質	67.9g	蛋白質	62.5g	蛋白質	66.6g	蛋白質	72.1g
	脂質	32.2g	脂質	40.1g	脂質	48.4g	脂質	45.1g	脂質	40.5g	脂質	38.9g	脂質	36.9g
	炭水化物	321.8g	炭水化物	304g	炭水化物	299.4g	炭水化物	296.8g	炭水化物	316.5g	炭水化物	307.7g	炭水化物	313.7g
	食塩	6.7g	食塩	6.7g	食塩	6.8g	食塩	6.7g	食塩	6.5g	食塩	6.9g	食塩	7.5g

*都合により献立を変更することがあります。

【年越しそば】

年末の風物詩「年越しそば」にまつわる知識を深めてみませんか？年越しそばは江戸時代中期には定着していた習慣だったようです。細く長い麺の姿から「長寿を願う」という意味が込められていたり、一方では切れやすいという特徴から「一年の厄を断ち切る」とされていたり様々な説があります。おせち料理にも一品一品意味があるように昔の人は一杯のそばを食べるのにもこれだけの願いを込めていたのですね。年越しそばを食べるタイミングは一年の厄災を断ち切るという意味では翌年に持ち越さず年内に食べ終わるのが良いとされています。

