

献立一覧表

常食														
令和4年1月2日(日)		令和4年1月3日(月)		令和4年1月4日(火)		令和4年1月5日(水)		令和4年1月6日(木)		令和4年1月7日(金)		令和4年1月8日(土)		
朝食	御飯 おせち盛合わせ 春菊のごま醤油和え 香の物(赤しその実漬け) ヨーグルト		御飯 かに風味卵焼き 付)スナップエンドウ キャベツのしらす和え 昆布豆 牛乳		御飯 炒り豆腐 オクラとろろ えびみそ ジョア		御飯 オムレツ 付)ブロッコリー ほうれん草のお浸し のり佃煮 牛乳		御飯 さつま揚げと里芋の煮物 キャベツのサラダ たいみそ ジョア		七草粥 だし巻卵 付)金時豆 オクラのなめたけ和え かつおおかか 牛乳		御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 香の物(しば漬け) 牛乳	
	エネルギー	562kcal	エネルギー	619kcal	エネルギー	528kcal	エネルギー	581kcal	エネルギー	506kcal	エネルギー	548kcal	エネルギー	550kcal
	蛋白質	18.9g	蛋白質	24.2g	蛋白質	17.2g	蛋白質	19.7g	蛋白質	13g	蛋白質	21.3g	蛋白質	21.3g
	脂質	6.8g	脂質	14.7g	脂質	6g	脂質	15.9g	脂質	5.4g	脂質	14.7g	脂質	13.3g
	炭水化物	108.2g	炭水化物	101.2g	炭水化物	102.5g	炭水化物	93.9g	炭水化物	102.4g	炭水化物	86.1g	炭水化物	90.2g
	食塩	2g	食塩	1.8g	食塩	1.6g	食塩	1.9g	食塩	1.4g	食塩	2.3g	食塩	1.5g
昼食	御飯 松風焼き 付)ししとう かぶと茶巾の含め煮 フルーツ(みかん) お吸物(しめじ・生麩)		御飯 赤魚の煮付け 付)小松菜 れんこん金平 フルーツ(パイナップル) みそ汁(じゃが芋・ワカメ)		レーズン食パン 鶏肉のクリームソース煮 ミモササラダ 牛乳 コンソメスープ(玉葱・青菜) 軟)ヤクルト		御飯 メバルの七味焼き 付)春菊 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(かぶ・かぶ葉)		御飯 ビーフシチュー チンゲン菜のツナ和え ヨーグルトデザート ピクルス		御飯 白身魚のチーズ焼き 付)ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)		御飯 牛皿 温泉卵 二色和え お吸物(豆腐・貝割)	
	エネルギー	575kcal	エネルギー	538kcal	エネルギー	592kcal	エネルギー	562kcal	エネルギー	649kcal	エネルギー	535kcal	エネルギー	610kcal
	蛋白質	27.2g	蛋白質	23.3g	蛋白質	29.6g	蛋白質	27.4g	蛋白質	24.8g	蛋白質	25.6g	蛋白質	29.6g
	脂質	9.5g	脂質	5.3g	脂質	21.3g	脂質	8.1g	脂質	14.9g	脂質	6.9g	脂質	15.6g
	炭水化物	96.1g	炭水化物	101.7g	炭水化物	75.2g	炭水化物	94.5g	炭水化物	105.1g	炭水化物	95g	炭水化物	89.6g
	食塩	2.6g	食塩	2.4g	食塩	3.3g	食塩	2.3g	食塩	2.8g	食塩	2.3g	食塩	2.6g
夕食	御飯 さわら西京漬焼き 付)菜の花 五目おから 紅白なます フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白味噌)		御飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 茄子の煮浸し フルーツ缶(白桃) カリフラワーのマリネ みそ汁(畑菜・長葱)		御飯 ぶりの揚げ浸し 付)いんげん・花人参 ふろふき大根 フルーツ缶(りんご) ゆずみそ みそ汁(しろな・うずまき麩)		御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の信田煮 パンプキンサラダ フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(もやし・しめじ)		御飯 さばの山椒煮 付)茄子・きぬさや 大根と鶏肉のさっぱり炒め しろなのお浸し オレンジゼリー みそ汁(白菜・ねぎ)		御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ あん) 焼売 ほたてと畑菜の和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・玉葱)		御飯 さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮 イチゴゼリー キャベツサラダ みそ汁(さつま芋・えのき)	
	エネルギー	687kcal	エネルギー	663kcal	エネルギー	720kcal	エネルギー	680kcal	エネルギー	653kcal	エネルギー	732kcal	エネルギー	680kcal
	蛋白質	30.2g	蛋白質	22.7g	蛋白質	25.3g	蛋白質	22.4g	蛋白質	27.7g	蛋白質	28.5g	蛋白質	23.2g
	脂質	13.6g	脂質	18.7g	脂質	23.4g	脂質	19.4g	脂質	17g	脂質	17.7g	脂質	16.8g
	炭水化物	110.6g	炭水化物	103.5g	炭水化物	101.5g	炭水化物	108.7g	炭水化物	96.4g	炭水化物	117.9g	炭水化物	108.8g
	食塩	2.3g	食塩	2.4g	食塩	2.1g	食塩	2.3g	食塩	2.5g	食塩	2.2g	食塩	2.1g
成分値	エネルギー	1824kcal	エネルギー	1820kcal	エネルギー	1840kcal	エネルギー	1823kcal	エネルギー	1808kcal	エネルギー	1815kcal	エネルギー	1840kcal
	蛋白質	76.3g	蛋白質	70.2g	蛋白質	72.1g	蛋白質	69.5g	蛋白質	65.5g	蛋白質	75.4g	蛋白質	74.1g
	脂質	29.9g	脂質	38.7g	脂質	50.7g	脂質	43.4g	脂質	37.3g	脂質	39.3g	脂質	45.7g
	炭水化物	314.9g	炭水化物	306.4g	炭水化物	279.2g	炭水化物	297.1g	炭水化物	303.9g	炭水化物	299g	炭水化物	288.6g
	食塩	6.9g	食塩	6.6g	食塩	7g	食塩	6.5g	食塩	6.7g	食塩	6.8g	食塩	6.2g

* 都合により献立を変更することがあります。

【おせち料理】

おせち料理はお正月に食べるお祝いの料理で漢字では「御節料理」と書きます。おせちは本来お正月だけのものではなく五節句などの節日を祝う為神様にお供えして食べるものを「御節供 おせちく」と呼び江戸時代に庶民に広まり一年の節日で一番大切なお正月にふるまわれる料理を「おせち料理」と呼ぶようになったそうです。栗きんとん・・・栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起物。きんとんは「金団」と書き黄金色に輝く財宝に例えて豊かな一年を願う料理です。伊達巻・・・形が巻物に似ている為知識が増えるようにとの願いが込められています。昆布巻・・・こぶは「よろこぶ」に通ずるとして縁起が良いと言われています。

