

# 献立一覧表

## 常食

令和4年12月18日(日)		令和4年12月19日(月)		令和4年12月20日(火)		令和4年12月21日(水)		令和4年12月22日(木)		令和4年12月23日(金)		令和4年12月24日(土)									
朝食	御飯 絹揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 えびみそ 牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)アスパラ カリフラワー和風サラダ たいみそ 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え あみえび佃煮 ヨーグルト	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のお浸し ゆずみそ 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え うめびしお(減塩) 牛乳	御飯 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのなめたけ和え 浅漬(キャベツ) 牛乳	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しろなのごま和え 金山寺みそ オレンジジュース	エネルギー	576kcal	エネルギー	579kcal	エネルギー	516kcal	エネルギー	554kcal	エネルギー	571kcal	エネルギー	600kcal	エネルギー	533kcal
	蛋白質	21.2g	蛋白質	22.2g	蛋白質	16.1g	蛋白質	19.5g	蛋白質	20.9g	蛋白質	20.6g	蛋白質	19g							
	脂質	13.7g	脂質	14.8g	脂質	7.9g	脂質	10.8g	脂質	14.9g	脂質	14.9g	脂質	10.9g							
	炭水化物	96.5g	炭水化物	93.3g	炭水化物	96.1g	炭水化物	99.5g	炭水化物	93.2g	炭水化物	99.8g	炭水化物	94.3g							
	食塩	1.9g	食塩	1.4g	食塩	1.9g	食塩	2g	食塩	1.8g	食塩	1.8g	食塩	1.3g							
昼食	御飯 太刀魚の香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・椎茸)	御飯 肉団子の野菜あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 フルーツ(りんご) 白湯スープ(もやし・にら)	御飯 たら粕漬焼き 付)さつま芋・オクラ なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・花麩)	御飯 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	御飯 魚の南蛮漬 二色和え 季節のフルーツ(紅マドンナ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	スパゲティミートソース ポテトサラダ クリスマスケーキ 野菜とベーコンのスープ	エネルギー	630kcal	エネルギー	593kcal	エネルギー	601kcal	エネルギー	690kcal	エネルギー	608kcal	エネルギー	506kcal	エネルギー	816kcal
	蛋白質	22.4g	蛋白質	18.9g	蛋白質	25g	蛋白質	21.5g	蛋白質	16.9g	蛋白質	26.3g	蛋白質	25.9g							
	脂質	19.1g	脂質	12.7g	脂質	12.6g	脂質	17.4g	脂質	16.7g	脂質	3.6g	脂質	35.8g							
	炭水化物	97.8g	炭水化物	102.3g	炭水化物	97.1g	炭水化物	112.8g	炭水化物	98.6g	炭水化物	95.1g	炭水化物	100.7g							
	食塩	1.9g	食塩	3.1g	食塩	1.9g	食塩	3g	食塩	2.8g	食塩	2.2g	食塩	2.4g							
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ 冬瓜の煮物 フルーツ缶(パイナップル) きゅうりの酢の物 みそ汁(里芋・水菜)	御飯 チキンピカタ 付)じゃがいも ひじきの五色煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(桜だいいん) お吸物(豆腐・しめじ)	きのこ豚丼 トッピング用)温泉卵 ブロッコリーの和風サラダ ぶどうゼリー みそ汁(冬瓜・ねぎ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)いんげん ツナマカロニソテー フレンチサラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(里芋・えのき)	御飯 さわらの幽庵焼き 付)オクラ かぼちゃのいとこ煮 抹茶ゼリー みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 豚肉の塩炒め 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(もやし・貝割)	御飯 黄金かかれの照り煮 付)かぶ・きぬさや きんぴらごぼう 昆布佃煮 ピーチゼリー みそ汁(さつま芋・ねぎ)	エネルギー	650kcal	エネルギー	638kcal	エネルギー	760kcal	エネルギー	643kcal	エネルギー	692kcal	エネルギー	742kcal	エネルギー	537kcal
	蛋白質	22.3g	蛋白質	27.4g	蛋白質	30.9g	蛋白質	25.2g	蛋白質	25.6g	蛋白質	23g	蛋白質	20.1g							
	脂質	18.2g	脂質	15.6g	脂質	29.1g	脂質	14.3g	脂質	13.6g	脂質	28.2g	脂質	3g							
	炭水化物	103.2g	炭水化物	102.9g	炭水化物	100g	炭水化物	106.8g	炭水化物	121.4g	炭水化物	103.1g	炭水化物	110.3g							
	食塩	2.2g	食塩	1.9g	食塩	2.1g	食塩	1.7g	食塩	1.7g	食塩	2.1g	食塩	2.8g							
成分値	エネルギー	1856kcal	エネルギー	1810kcal	エネルギー	1877kcal	エネルギー	1887kcal	エネルギー	1871kcal	エネルギー	1848kcal	エネルギー	1886kcal							
	蛋白質	65.9g	蛋白質	68.5g	蛋白質	72g	蛋白質	66.2g	蛋白質	63.4g	蛋白質	69.9g	蛋白質	65g							
	脂質	51g	脂質	43.1g	脂質	49.6g	脂質	42.5g	脂質	45.2g	脂質	46.7g	脂質	49.7g							
	炭水化物	297.5g	炭水化物	298.5g	炭水化物	293.2g	炭水化物	319.1g	炭水化物	313.2g	炭水化物	298g	炭水化物	305.3g							
	食塩	6g	食塩	6.4g	食塩	5.9g	食塩	6.7g	食塩	6.3g	食塩	6.1g	食塩	6.5g							

\*都合により献立を変更することがあります。

## 【冬至とかぼちゃの関係】

12月22日は冬至です。冬至の日にはかぼちゃを食べる事が多いですが、その理由は①風邪の予防に役立つから(かぼちゃにはカロテン、ビタミンE、ビタミンB群、ビタミンCなどが多く含まれています)②運を呼ぶ食べ物だから(古くから冬至の日に「ん」がつく食べ物を食べると運を呼び込めるとされていました。冬至の七種(ななくさ)とはれんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん(うんどん)、かぼちゃ(なんきん)の事でその中でも特にかぼちゃが現代まで冬至に食べる食べ物として広く浸透するようになりました。

