

エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂質 (g)		炭水化物 (g)		食物繊維 (g)																
月 1日					火 2日					水 3日					木 4日					金 5日				
わかめご飯 おでん お野菜ペペロン わらびもち					豚キムチ焼きそば きのこさつまいもしんじょのあんかけ 菜飯 しめじと揚げの味噌汁					ごはん ブタマヨ炒め 枝豆とカニカマの白和え ピリ辛こんにゃく 野菜たっぷりスープ					ごはん 油淋鶏 豆腐の中華風サラダ 中華スープ ごま団子					ごはん 豚とキャベツの白だし煮 エビチリ サラダバー えのきと玉ねぎの味噌汁 ドリンク酢				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
624	22.2	14.5	103.1	6.7	932	28.4	28.4	138.1	8.4	830	29.5	39.3	88.7	4.8	788	34.7	24.3	101.6	4.5	754	28.4	27.2	94.1	5.2
8日					9日					10日					11日					12日				
ツナと玉葱のにんにく醤油パスタ バジルチキンサラダ 大学芋					ごはん チキンと小松菜のオイスター炒め きゅうりとトマトのマリネ ひじき煮 大根としめじのお味噌汁					ごはん サーモンフライ オーローラソース えのきのお浸し きんぴらごぼう にんじんとほうれん草の味噌汁					ごはん チキンとさつまいものクリーム煮 ホタテフライ 大根の香りしめじ ワッフル(ココア)					ごはん 白身魚のチーズパン粉焼き ミートボール 人参しりしり(カレー風味) オクラとじゃがいも味噌汁				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
844	34.4	30.8	102.2	5.5	842	40.7	34.8	93.2	5.2	675	18.6	20.7	108.1	7.8	733	26.5	20.3	110.9	4.1	578	25.1	13.1	96.2	7.4
15日					16日					17日					18日					19日				
ごはん ミラノ風カツレツ インゲンのゴマ和え 揚げ出し豆腐 さつまいもと菜の花の味噌汁					タコライス スペイン風オムレツ ちくわのかば焼き わかめスープ					ごはん みそカツ 春雨の中華炒め(スチコン) いんげんとコーンのマヨサラダ すまし汁					ごはん 回鍋肉 焼き厚揚げのニラダレかけ じゃがいもとしめじのお味噌汁 パイ					サーモン丼 ミニヒレカツ 和風大根サラダ 玉ねぎとごぼうのお味噌汁 いちごプリン				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
799	30.2	30.1	104	4.8	799	29.7	25.5	116.5	4.6	678	20	17.1	113.6	4.5	839	31.3	34	101.6	6.5	790	30.5	32.2	94.7	3.8
22日					23日					24日					25日					26日				
ごはん チキンステーキ 塩バターかぼちゃ れんこんといんげんのごま味噌和え オニオンスープ					炊きこみご飯 中華風ハンバーグ パンパンジーサラダ 黄桃					ごはん 太刀魚の天ぷら トマト大葉ソース ツナじゃが もみの木ハンバーグ 具だくさん味噌汁														
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維										
828	36.6	28.8	108.3	5.5	701	31.9	16.5	105.6	6.9	870	30.2	39.9	104	5.9										
29日					30日					31日														



1年で昼がいちばん短く夜がいちばん長くなる日のこと。
運気が下がり身体も弱ると考えられ、幸運を呼び込み無病息
災を願う風習が生まれたとも言われています。
一陽来復とも呼ばれ悪い運が終わり幸運に向かう始まりの日
という考え方もあり、幸運を呼び込むために「ん=運」が重なる
食材を食べるようになったそうです。
(南瓜・れんこん・にんじんなど)
また、ゆず風呂は邪気を払う『禊』の風習とされています。



食材の仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。

今月のイチオシメニュー

12月24日(水) 提供メニュー

～太刀魚の天ぷら トマト大葉ソース～
太刀魚×トマトは相性抜群☆

太刀魚の脂身がリコピンの吸収を助けることで、
強い抗酸化作用が期待できます。

また、太刀魚には肌の健康を維持するビタミン類も豊富に
含まれており、日差しの強い夏などには特におススメです♪