

常食(御飯食) 献立だより 2024年12月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
曜日							日
日付							1
朝A	<p>12月21日(土) 昼食 『かぼちゃの含め煮』 冬至</p>  <p>冬至は、1年で最も日が出ている時間が短い日です。「冬至に至る」という言葉通り、本格的に寒くなってくる時期です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と江戸時代から言い伝えられてきたそうで、かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれ冬場のビタミン補給のために食べられていたそうです。</p>						<p>御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)</p> <p>エ:399kcal 蛋白:12.7g 脂質:9.8g 食塩:2.23g</p>
昼							<p>御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き ほうれん草となめこのからし和え 味噌汁(キャベツ・人参)</p> <p>エ:540kcal 蛋白:21.5g 脂質:14.8g 食塩:2.69g</p>
お							<p>エ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g</p>
夕							 <p>御飯 あじの香味焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 とろろ汁 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)</p> <p>エ:461kcal 蛋白:21.6g 脂質:8.6g 食塩:1.49g</p>
計							<p>エ:1563kcal 蛋白:57.9g 脂質:44.5g 食塩:6.76g</p>
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝A	<p>食パン ポロニアソーセージ じゃがいもと鶏肉のスープ</p> <p>エ:301kcal 蛋白:11.6g 脂質:13.1g 食塩:2.09g</p>	<p>御飯 鶏つみれ 白菜の麦味噌和え 味噌汁(平天・わかめ)</p> <p>エ:365kcal 蛋白:14.0g 脂質:6.5g 食塩:1.80g</p>	<p>御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)</p> <p>エ:404kcal 蛋白:16.2g 脂質:9.2g 食塩:1.52g</p>	<p>御飯 照り焼き風肉団子 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)</p> <p>エ:391kcal 蛋白:11.8g 脂質:8.5g 食塩:1.37g</p>	<p>御飯 ミートオムレツ 納豆 味噌汁(もやし・人参)</p> <p>エ:354kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.6g 食塩:1.47g</p>	<p>御飯 干草焼き しろなとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(あさり・絹揚げ)</p> <p>エ:349kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.6g 食塩:1.51g</p>	<p>御飯 擬製豆腐(そぼろあん) もやしの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)</p> <p>エ:343kcal 蛋白:11.0g 脂質:6.6g 食塩:1.25g</p>
昼	<p>御飯 銀ひらすの照り煮 キャベツとウインナーの炒め物 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 はちみつねり梅</p> <p>エ:451kcal 蛋白:22.1g 脂質:11.1g 食塩:2.54g</p>	<p>御飯 豚カツの卵とじ 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(ごぼう・人参)白味噌仕立て キャベツの浅漬け風</p> <p>エ:588kcal 蛋白:23.4g 脂質:17.4g 食塩:2.57g</p>	<p>ご飯 豚肉の塩だれ炒め 肉シューマイ ポテトサラダ</p> <p>エ:479kcal 蛋白:18.5g 脂質:15.0g 食塩:5.14g</p>	<p>ビーフカレー ほうれん草とツナのソテー 黄桃缶のピーチジュレ</p> <p>エ:546kcal 蛋白:16.2g 脂質:18.9g 食塩:2.37g</p>	<p>御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天の和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)いりこ風味</p> <p>エ:564kcal 蛋白:20.3g 脂質:20.6g 食塩:2.51g</p>	<p>御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) れんこんとちくわの炒め生酢 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もずく)</p> <p>エ:506kcal 蛋白:21.2g 脂質:16.8g 食塩:2.22g</p>	<p>御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の金平 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(かぼちゃ)</p> <p>エ:525kcal 蛋白:24.0g 脂質:17.8g 食塩:2.09g</p>
お							
夕	<p>御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・大根)</p> <p>エ:634kcal 蛋白:23.9g 脂質:26.4g 食塩:3.08g</p>	<p>御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の炒め物 もやしとコーンの大葉ドレサラダ すまし汁(とろろ昆布・巻麴)</p> <p>エ:464kcal 蛋白:23.9g 脂質:12.0g 食塩:2.03g</p>	<p>御飯 鶏肉の塩焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)</p> <p>エ:557kcal 蛋白:24.4g 脂質:19.7g 食塩:3.29g</p>	<p>御飯 いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て</p> <p>エ:483kcal 蛋白:18.3g 脂質:12.9g 食塩:2.13g</p>	<p>御飯 赤魚の柚庵焼き キャベツと豚肉の炒め物 赤だし(大根・大根葉) のり佃煮</p> <p>エ:472kcal 蛋白:17.0g 脂質:15.7g 食塩:2.42g</p>	<p>御飯 豚大根 やっこ(味噌ダレ) キャベツとツナの香味ドレサラダ すまし汁(えのき・しいたけ)</p> <p>エ:535kcal 蛋白:20.6g 脂質:19.1g 食塩:2.40g</p>	<p>御飯 レモンチキン 里芋と平天の煮物 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜)白味噌仕立て</p> <p>エ:536kcal 蛋白:20.1g 脂質:15.2g 食塩:2.43g</p>
計	<p>エ:1506kcal 蛋白:60.0g 脂質:52.7g 食塩:7.76g</p>	<p>エ:1492kcal 蛋白:63.2g 脂質:36.1g 食塩:6.44g</p>	<p>エ:1555kcal 蛋白:61.5g 脂質:48.8g 食塩:10.13g</p>	<p>エ:1547kcal 蛋白:47.1g 脂質:40.6g 食塩:5.96g</p>	<p>エ:1460kcal 蛋白:52.2g 脂質:44.5g 食塩:6.46g</p>	<p>エ:1477kcal 蛋白:57.2g 脂質:46.2g 食塩:6.25g</p>	<p>エ:1503kcal 蛋白:57.4g 脂質:43.6g 食塩:5.87g</p>

常食(御飯食) 献立だより 2024年12月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	食パン かに玉 ほうれん草とベーコンのスープ E:302kcal 蛋白:9.0g 脂質:14.9g 食塩:2.04g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(白菜・大根葉) E:351kcal 蛋白:10.1g 脂質:4.8g 食塩:1.68g	御飯 豚肉の筑前煮 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) E:416kcal 蛋白:14.3g 脂質:12.2g 食塩:1.45g	御飯 ポテトミンチ巻き カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) E:397kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.2g 食塩:1.74g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとちくわのピーナッツドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ) E:367kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.1g 食塩:1.78g	きのこ雑炊 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草の麦味噌和え フルーツ(カットリんご) E:324kcal 蛋白:13.7g 脂質:12.5g 食塩:1.49g	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:355kcal 蛋白:13.6g 脂質:5.7g 食塩:1.71g
	中華丼 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ) E:510kcal 蛋白:19.8g 脂質:19.2g 食塩:3.38g	御飯 えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(小松菜・しいたけ) E:560kcal 蛋白:20.0g 脂質:19.8g 食塩:2.42g	たこ飯 ホッケの塩麹焼き 卵の花 アスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て E:476kcal 蛋白:29.7g 脂質:8.6g 食塩:2.99g	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:534kcal 蛋白:21.3g 脂質:17.1g 食塩:1.79g	ちらし寿司 大豆と鶏肉の煮物 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)白味噌仕立て E:519kcal 蛋白:20.2g 脂質:12.6g 食塩:3.49g	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) E:524kcal 蛋白:25.2g 脂質:17.5g 食塩:2.25g	御飯 合鴨スモークスライス 切干大根と鶏肉の煮物 うまい菜とツナのパンパドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:541kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.2g 食塩:2.53g
お							
夕	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・しめじ) 昆布佃煮 E:583kcal 蛋白:24.2g 脂質:26.4g 食塩:2.16g	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 金時豆煮 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味 E:529kcal 蛋白:24.4g 脂質:11.6g 食塩:1.84g	御飯 おでん 小松菜とベーコンの炒め物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ E:602kcal 蛋白:25.4g 脂質:22.2g 食塩:3.14g	御飯 シロガネダラのソテー(トマトソース) 筍と豚肉の炒り煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ) E:490kcal 蛋白:24.3g 脂質:15.9g 食塩:2.20g	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(ソーメン・花麩) しば漬け E:525kcal 蛋白:21.2g 脂質:18.8g 食塩:2.07g	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ) E:563kcal 蛋白:31.1g 脂質:15.3g 食塩:3.09g	御飯 白身魚の生姜煮 豚肉の和風炒め 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味 ミルク寒天(マンゴーソース) E:504kcal 蛋白:25.7g 脂質:12.3g 食塩:1.97g
	計	E:1493kcal 蛋白:55.4g 脂質:65.1g 食塩:7.69g	E:1499kcal 蛋白:54.8g 脂質:37.8g 食塩:6.20g	E:1575kcal 蛋白:70.3g 脂質:45.0g 食塩:7.64g	E:1497kcal 蛋白:59.4g 脂質:45.6g 食塩:5.81g	E:1545kcal 蛋白:57.7g 脂質:40.7g 食塩:7.39g	E:1466kcal 蛋白:70.7g 脂質:47.8g 食塩:6.88g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	食パン スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根とベーコンのカレースープ E:339kcal 蛋白:11.4g 脂質:17.2g 食塩:2.12g	御飯 メヌケの煮付け うまい菜の豆乳和え 味噌汁(さつまいも・わかめ) E:354kcal 蛋白:17.6g 脂質:3.7g 食塩:1.64g	御飯 磯巻き卵 もやしと平天の和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ) E:361kcal 蛋白:14.2g 脂質:7.6g 食塩:1.54g	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(人参・しめじ) E:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.7g 食塩:1.47g	御飯 鶏肉のグリル 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(白菜・ほうれん草) E:335kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.2g 食塩:1.25g	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) E:371kcal 蛋白:15.1g 脂質:8.0g 食塩:1.58g	御飯 チキンピカタ マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) E:396kcal 蛋白:11.5g 脂質:9.7g 食塩:1.62g
	貝とひじきの炊き込みご飯 さわらの香味焼き じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) E:482kcal 蛋白:23.6g 脂質:8.0g 食塩:2.92g	御飯 シマホッケのたれ焼き 大根と豚肉の利休煮 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て 色寒天(みかん缶添え) E:458kcal 蛋白:16.4g 脂質:18.4g 食塩:3.42g	御飯 回鍋肉 鶏つみれ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て 色寒天(みかん缶添え) E:604kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.5g 食塩:1.74g	御飯 牛肉コロケ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味 E:513kcal 蛋白:14.5g 脂質:15.2g 食塩:2.76g	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)麦白味噌仕立て E:526kcal 蛋白:18.3g 脂質:13.1g 食塩:3.21g	御飯 さけの柚庵焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(ソーメン) E:507kcal 蛋白:22.9g 脂質:14.4g 食塩:2.00g	御飯 豚肉の塩ダレ炒め やっこ(醤油) ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・わかめ) E:528kcal 蛋白:23.5g 脂質:20.3g 食塩:2.33g
お							
夕	御飯 豚肉の山椒煮 たこふく焼き 味噌汁(キャベツ・小松菜) ヨーグルト(はちみつソース) E:565kcal 蛋白:23.3g 脂質:19.3g 食塩:2.03g	御飯 肉団子の野菜あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーとちくわの麩ナムル和え 赤だし(大根葉・しめじ) E:589kcal 蛋白:22.5g 脂質:22.7g 食塩:2.94g	御飯 白身魚の味噌煮 れんこんの炒め生酢 ほうれん草となめこの和え物 すまし汁(豆腐) E:450kcal 蛋白:22.1g 脂質:11.8g 食塩:1.84g	御飯 シロガネダラの生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ) E:512kcal 蛋白:18.7g 脂質:12.9g 食塩:3.03g	御飯 焼きさばの南蛮漬け 昆布大豆煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶 E:602kcal 蛋白:23.5g 脂質:22.5g 食塩:2.37g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み かにシューマイ 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味 E:530kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.7g 食塩:2.80g	御飯 ホキの揚げ浸し 大根とグリーンピースのそぼろ煮 とろろのかつお梅和え 味噌汁(油揚げ・人参) E:489kcal 蛋白:22.0g 脂質:12.1g 食塩:2.28g
	計	E:1442kcal 蛋白:58.5g 脂質:44.6g 食塩:7.08g	E:1500kcal 蛋白:58.8g 脂質:48.8g 食塩:8.10g	E:1562kcal 蛋白:66.1g 脂質:42.3g 食塩:5.19g	E:1578kcal 蛋白:46.2g 脂質:49.0g 食塩:7.61g	E:1501kcal 蛋白:53.6g 脂質:41.8g 食塩:6.84g	E:1535kcal 蛋白:62.1g 脂質:34.4g 食塩:6.47g

常食(御飯食) 献立だより 2024年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付	23	24	25	26	27	28	29		
朝A	食パン 野菜とわかめの豆乳寄せ じゃがいもと豚肉のトマトスープ I:305kcal 蛋白:10.4g 脂質:12.7g 食塩:1.76g	御飯 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(油揚げ・しいたけ) I:393kcal 蛋白:16.0g 脂質:8.9g 食塩:1.57g	御飯 野菜ミンチ巻き 白菜と油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(大根・チンゲン菜) I:351kcal 蛋白:10.9g 脂質:5.1g 食塩:1.44g	御飯 ハムチーズピカタ 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) I:377kcal 蛋白:9.0g 脂質:10.0g 食塩:1.61g	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・人参) I:384kcal 蛋白:15.5g 脂質:8.0g 食塩:1.49g	しろな雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 かぼちゃのサラダ 金時豆煮 I:326kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.7g 食塩:1.85g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) I:401kcal 蛋白:12.4g 脂質:9.2g 食塩:1.61g		
	ねぎとろ丼 れんこんと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) I:547kcal 蛋白:24.6g 脂質:18.2g 食塩:3.44g	御飯 煮込みハンバーグ 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ I:539kcal 蛋白:14.0g 脂質:17.8g 食塩:2.51g	オムライス(野菜ソース) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コーンポタージュスープ I:608kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.3g 食塩:2.07g	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) I:532kcal 蛋白:26.2g 脂質:19.8g 食塩:1.90g	御飯 白身魚の生姜煮 大根焼き[京都府郷土料理] 豚汁(豚肉・キャベツ・ごぼう) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) I:534kcal 蛋白:24.1g 脂質:14.7g 食塩:2.17g	御飯 豚肉のごま醤油炒め 玉子豆腐 いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根菜) I:569kcal 蛋白:25.3g 脂質:24.2g 食塩:2.62g	御飯 オレンジチキン 大豆とベーコンのコンソメ煮 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・えのき) I:479kcal 蛋白:20.6g 脂質:15.0g 食塩:1.82g		
お			クリスマスケーキ						
夕	御飯 タンダリーチキン 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶) I:489kcal 蛋白:19.2g 脂質:13.9g 食塩:1.48g	御飯 赤魚の西京焼き 梅尾煮(とがのおに) キャベツとちくわの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・人参) I:451kcal 蛋白:21.1g 脂質:4.6g 食塩:1.47g	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 胡瓜の浅漬け風 I:460kcal 蛋白:23.6g 脂質:11.5g 食塩:1.49g	御飯 豚の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 のり佃煮 I:495kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.4g 食塩:2.53g	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)白味噌仕立て I:517kcal 蛋白:24.2g 脂質:12.9g 食塩:2.70g	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 キャベツと絹揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)いりこ風味 I:517kcal 蛋白:20.4g 脂質:13.1g 食塩:2.06g	御飯 干草蒸し 大根と小えびの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) マンゴー缶 I:520kcal 蛋白:18.6g 脂質:13.8g 食塩:2.67g		
	計	I:1463kcal 蛋白:55.3g 脂質:45.1g 食塩:6.74g	I:1540kcal 蛋白:53.9g 脂質:36.3g 食塩:5.64g	I:1504kcal 蛋白:58.0g 脂質:39.8g 食塩:5.12g	I:1537kcal 蛋白:61.5g 脂質:47.3g 食塩:6.09g	I:1587kcal 蛋白:67.3g 脂質:35.9g 食塩:6.40g	I:1573kcal 蛋白:61.5g 脂質:55.9g 食塩:6.66g	I:1500kcal 蛋白:52.9g 脂質:42.0g 食塩:6.20g	
日付	30	31							
朝A	食パン チキンナゲット(トマトソース) じゃがいものポタージュスープ I:329kcal 蛋白:12.6g 脂質:12.9g 食塩:1.90g	御飯 ほうれん草のオムレツ いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) I:370kcal 蛋白:10.5g 脂質:9.3g 食塩:1.58g	<div data-bbox="968 1503 1218 1773" data-label="Image"> </div>						
	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌かきたま汁 I:551kcal 蛋白:20.1g 脂質:23.6g 食塩:2.45g	キーマカレー もやしとコーンの香味ドレサラダ 手作りいちごミルクプリン I:576kcal 蛋白:18.7g 脂質:20.8g 食塩:2.06g							
お									
夕	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 かりフラワーと玉ねぎのレモンレサラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ) I:515kcal 蛋白:18.6g 脂質:20.9g 食塩:2.03g	晦日そば(えび天) 絹揚げと豚肉の煮物 みかん I:523kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.5g 食塩:4.43g	<div data-bbox="1640 1078 1887 1143" data-label="Section-Header"> <p>12月25日(水) 昼食 クリスマス</p> </div> <div data-bbox="1640 1201 1904 1375" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1597 1414 1942 1723" data-label="Text"> <p>日本のクリスマスでは、鶏肉をメインとした食事が並びますが、海外では鶏肉ではなく七面鳥を使うメイン料理が多く、「クリスマスにはチキン」という文化は日本独自の文化だそうです。今回のクリスマスメニューはオムライスや鶏のから揚げなど人気メニューを組み合わせました。</p> </div>						
	計	I:1471kcal 蛋白:52.0g 脂質:60.3g 食塩:6.39g						I:1545kcal 蛋白:51.5g 脂質:49.0g 食塩:8.15g	
朝A									
夕									
計									

※栄養価は、おやつを含めた参考値です

12月25日(水) 昼食  
クリスマス



日本のクリスマスでは、鶏肉をメインとした食事が並びますが、海外では鶏肉ではなく七面鳥を使うメイン料理が多く、「クリスマスにはチキン」という文化は日本独自の文化だそうです。今回のクリスマスメニューはオムライスや鶏のから揚げなど人気メニューを組み合わせました。

12月27日(金) 昼食  
『大根焼き』  
[京都府郷土料理]



京都の風物詩と言え大根焼き(だいこたき)です。あちこちの寺院で、大鍋で煮込んだ大根を楽しむ人々の様子が見られます。この行事は悪病を取り除き、健康を祈願する伝統行事です。温かい大根を食べて、風邪などひかないようにという昔の人の想いが感じられます。

12月31日(火) 夕食  
『晦日そば』  
大晦日



大晦日にそばを食べる文化は、江戸時代に定着したと言われています。そばは他の麺に比べて切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」として大晦日の年越しの前に食べていたそうです。今回の晦日そばはえび天入りです。ぜひお楽しみに。