



常食(御飯食) 献立だより 2024年12月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	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>御飯 ブレーンオムレツ(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>エネ:399kcal 蛋白:12.7g 脂質:9.8g 食塩:2.23g</p>
昼	<p>冬至は、1年で最も日が出て いる時間が短い日です。「冬 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 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>エネ:540kcal 蛋白:21.5g 脂質:14.8g 食塩:2.69g</p>
お								緑茶
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・パイ缶)</p> <p>エネ:461kcal 蛋白:21.6g 脂質:8.6g 食塩:1.49g</p>
計								<p>エネ: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>御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)</p> <p>エネ:383kcal 蛋白:12.4g 脂質:10.4g 食塩:1.91g</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>エネ: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>エネ: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>エネ:391kcal 蛋白:11.8g 脂質:8.5g 食塩:1.37g</p>	<p>食パン/ジャム ミートオムレツ 豆とベーコンのカレースープ 手作りバナナ風味ゼリー</p> <p>エネ:368kcal 蛋白:12.4g 脂質:15.9g 食塩:2.08g</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>エネ: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>エネ:443kcal 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>エネ: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>エネ:588kcal 蛋白:23.4g 脂質:17.4g 食塩:2.57g</p>	<p>醤油ラーメン 肉シューマイ ポテトサラダ</p> <p>エネ: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>エネ: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>エネ: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(マスタードタルソース) れんこんとちくわの炒め生煎 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もずく)</p> <p>エネ: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>エネ:525kcal 蛋白:24.0g 脂質:17.8g 食塩:2.09g</p>	
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	青りんごゼリー 紅茶	
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レサラダ 味噌汁(あさり・大根)</p> <p>エネ: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トレサラダ すまし汁(とろろ昆布・巻麴)</p> <p>エネ: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>エネ: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>エネ:483kcal 蛋白:18.3g 脂質:12.9g 食塩:2.13g</p>	<p>御飯 三色稲荷の炊き合わせ 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>エネ: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トレサラダ すまし汁(えのき・しいたけ)</p> <p>エネ: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>エネ:536kcal 蛋白:20.1g 脂質:15.2g 食塩:2.43g</p>	
計	<p>エネ:1588kcal 蛋白:60.8g 脂質:50.0g 食塩:7.58g</p>	<p>エネ:1492kcal 蛋白:63.2g 脂質:36.1g 食塩:6.44g</p>	<p>エネ:1555kcal 蛋白:61.5g 脂質:48.8g 食塩:10.13g</p>	<p>エネ:1547kcal 蛋白:47.1g 脂質:40.6g 食塩:5.96g</p>	<p>エネ:1460kcal 蛋白:52.2g 脂質:44.5g 食塩:6.46g</p>	<p>エネ:1477kcal 蛋白:57.2g 脂質:46.2g 食塩:6.25g</p>	<p>エネ: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	御飯 かに玉 ほうれん草とかまぼこのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ)	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)	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)	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)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)	きのこ雑炊 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草の香味噌和え フルーツ(カットりんご)	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)
	エネルギー:324kcal 蛋白:9.5g 脂質:5.2g 食塩:1.79g	エネルギー:351kcal 蛋白:10.1g 脂質:4.8g 食塩:1.68g	エネルギー:416kcal 蛋白:14.3g 脂質:12.2g 食塩:1.45g	エネルギー:397kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.2g 食塩:1.74g	エネルギー:367kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.1g 食塩:1.78g	エネルギー:324kcal 蛋白:13.7g 脂質:12.5g 食塩:1.49g	エネルギー:355kcal 蛋白:13.6g 脂質:5.7g 食塩:1.71g
昼	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)	御飯 えびマカロニグラタン(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)	たこ飯 ホッケの塩麹焼き 卯の花 アスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て	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)	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	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)	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ントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
	エネルギー:510kcal 蛋白:19.8g 脂質:19.2g 食塩:3.38g	エネルギー:560kcal 蛋白:20.0g 脂質:19.8g 食塩:2.42g	エネルギー:476kcal 蛋白:29.7g 脂質:8.6g 食塩:2.99g	エネルギー:534kcal 蛋白:21.3g 脂質:17.1g 食塩:1.79g	エネルギー:519kcal 蛋白:20.2g 脂質:12.6g 食塩:3.49g	エネルギー:524kcal 蛋白:25.2g 脂質:17.5g 食塩:2.25g	エネルギー:541kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.2g 食塩:2.53g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	ケーキ コーヒー
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	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	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	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)	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 すまし汁(ソーメン・花麩) しば漬け	御飯 赤魚のあんかけ キャベツと平天のサイコロ煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	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)
	エネルギー:583kcal 蛋白:24.2g 脂質:26.4g 食塩:2.16g	エネルギー:529kcal 蛋白:24.4g 脂質:11.6g 食塩:1.84g	エネルギー:602kcal 蛋白:25.4g 脂質:22.2g 食塩:3.14g	エネルギー:490kcal 蛋白:24.3g 脂質:15.9g 食塩:2.20g	エネルギー:525kcal 蛋白:21.2g 脂質:18.8g 食塩:2.07g	エネルギー:563kcal 蛋白:31.1g 脂質:15.3g 食塩:3.09g	エネルギー:504kcal 蛋白:25.7g 脂質:12.3g 食塩:1.97g
計	エネルギー:1515kcal 蛋白:55.9g 脂質:55.4g 食塩:7.44g	エネルギー:1499kcal 蛋白:54.8g 脂質:37.8g 食塩:6.20g	エネルギー:1575kcal 蛋白:70.3g 脂質:45.0g 食塩:7.64g	エネルギー:1497kcal 蛋白:59.4g 脂質:45.6g 食塩:5.81g	エネルギー:1545kcal 蛋白:57.7g 脂質:40.7g 食塩:7.39g	エネルギー:1466kcal 蛋白:70.7g 脂質:47.8g 食塩:6.88g	エネルギー:1486kcal 蛋白:62.6g 脂質:38.4g 食塩:6.26g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	食パン/ジャム 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	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)	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)	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)	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)	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ツ和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	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)
	エネルギー:339kcal 蛋白:11.4g 脂質:17.2g 食塩:2.12g	エネルギー:354kcal 蛋白:17.6g 脂質:3.7g 食塩:1.64g	エネルギー:361kcal 蛋白:14.2g 脂質:7.6g 食塩:1.54g	エネルギー:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.7g 食塩:1.47g	エネルギー:335kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.2g 食塩:1.25g	エネルギー:371kcal 蛋白:15.1g 脂質:8.0g 食塩:1.58g	エネルギー:396kcal 蛋白:11.5g 脂質:9.7g 食塩:1.62g
昼	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)	あんかけにゆうめん 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)	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)	御飯 牛肉コロッケ(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	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)白味噌仕立て	御飯 さげの柚庵焼き 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)	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)
	エネルギー:482kcal 蛋白:23.6g 脂質:8.0g 食塩:2.92g	エネルギー:458kcal 蛋白:16.4g 脂質:18.4g 食塩:3.42g	エネルギー:604kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.5g 食塩:1.74g	エネルギー:513kcal 蛋白:14.5g 脂質:15.2g 食塩:2.76g	エネルギー:526kcal 蛋白:18.3g 脂質:13.1g 食塩:3.21g	エネルギー:507kcal 蛋白:22.9g 脂質:14.4g 食塩:2.00g	エネルギー:528kcal 蛋白:23.5g 脂質:20.3g 食塩:2.33g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	安納芋のムース 緑茶
夕	御飯 豚肉の山椒煮 たこぶさ焼き 味噌汁(キャベツ・小松菜) ヨーグルト(はちみつソース)	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麺ナムル和え 赤だし(大根葉・しめじ)	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)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 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)	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	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	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)
	エネルギー:565kcal 蛋白:23.3g 脂質:19.3g 食塩:2.03g	エネルギー:589kcal 蛋白:22.5g 脂質:22.7g 食塩:2.94g	エネルギー:450kcal 蛋白:22.1g 脂質:11.8g 食塩:1.84g	エネルギー:512kcal 蛋白:18.7g 脂質:12.9g 食塩:3.03g	エネルギー:602kcal 蛋白:23.5g 脂質:22.5g 食塩:2.37g	エネルギー:530kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.7g 食塩:2.80g	エネルギー:489kcal 蛋白:22.0g 脂質:12.1g 食塩:2.28g
計	エネルギー:1474kcal 蛋白:59.5g 脂質:35.9g 食塩:6.54g	エネルギー:1500kcal 蛋白:58.8g 脂質:48.8g 食塩:8.10g	エネルギー:1562kcal 蛋白:66.1g 脂質:42.3g 食塩:5.19g	エネルギー:1578kcal 蛋白:46.2g 脂質:49.0g 食塩:7.61g	エネルギー:1501kcal 蛋白:53.6g 脂質:41.8g 食塩:6.84g	エネルギー:1535kcal 蛋白:62.1g 脂質:34.4g 食塩:6.47g	エネルギー:1577kcal 蛋白:58.8g 脂質:51.6g 食塩:6.38g

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	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:365kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.2g 食塩:1.41g	御飯 5品目具材の玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) E: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) E: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) E: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) E: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 味噌汁(白菜・絹揚げ) E: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) E: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) E: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 E: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 E:608kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.3g 食塩:2.07g	御飯 かれのいりのグリル(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー しるなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) E: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) E: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・大根葉) E: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) E:479kcal 蛋白:20.6g 脂質:15.0g 食塩:1.82g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	紅茶
夕	御飯 タンダーチキン 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) E:489kcal 蛋白:19.2g 脂質:13.9g 食塩:1.48g	御飯 赤魚の西京焼き 椀尾煮(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) E: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 E:460kcal 蛋白:23.6g 脂質:11.5g 食塩:1.49g	御飯 常夜鍋 キャベツとあさりの炒め物 のり佃煮 E: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 E: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 E: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 E:520kcal 蛋白:18.6g 脂質:13.8g 食塩:2.67g
	計	E:1523kcal 蛋白:55.3g 脂質:39.6g 食塩:6.39g	E:1540kcal 蛋白:53.9g 脂質:36.3g 食塩:5.64g	E:1504kcal 蛋白:58.0g 脂質:39.8g 食塩:5.12g	E:1537kcal 蛋白:61.5g 脂質:47.3g 食塩:6.09g	E:1587kcal 蛋白:67.3g 脂質:35.9g 食塩:6.40g	E:1573kcal 蛋白:61.5g 脂質:55.9g 食塩:6.66g
日付	30	31					
朝A	食パン/ジャム 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 E: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) E:370kcal 蛋白:10.5g 脂質:9.3g 食塩:1.58g	<p>12月25日(水) 昼食 クリスマス</p>  <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>		<p>12月27日(金) 昼食 『大根焼き』 [京都府郷土料理]</p>  <p>京都の風物詩と云えば大根焼き(だいごたき)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よく見られます。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。</p>		<p>12月31日(火) 夕食 『晦日そば』 大晦日</p>  <p>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。</p>
	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌かきたま汁 E: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 E:576kcal 蛋白:18.7g 脂質:20.8g 食塩:2.06g					
お	牛乳	牛乳					
夕	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 カリ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) E: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 E:523kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.5g 食塩:4.43g					
	計	E:1522kcal 蛋白:52.0g 脂質:55.1g 食塩:6.11g					