

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							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 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>パン 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 カルシウムミルク</p> <p>エネルギー:384kcal 蛋白質:17.1g 脂質:14.6g 食塩:2.31g</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>エネルギー:540kcal 蛋白質:21.5g 脂質:14.8g 食塩:2.69g</p>
お							<p>ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー:163kcal 蛋白質: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>エネルギー:461kcal 蛋白質:21.6g 脂質:8.6g 食塩:1.49g</p>
計							<p>エネルギー:1548kcal 蛋白質:62.3g 脂質:49.3g 食塩:6.84g</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>エネルギー:383kcal 蛋白質: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>エネルギー:365kcal 蛋白質: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>エネルギー:404kcal 蛋白質: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>エネルギー:391kcal 蛋白質: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>エネルギー:354kcal 蛋白質: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>エネルギー:349kcal 蛋白質:14.2g 脂質:6.6g 食塩:1.51g</p>	<p>パン 擬製豆腐(そぼろあん) グリーンピースのポタージュスープ</p> <p>エネルギー:323kcal 蛋白質:13.1g 脂質:13.2g 食塩:1.61g</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・おつゆ麩)いりこ風味 はちみつねり梅</p> <p>エネルギー:451kcal 蛋白質: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>エネルギー:588kcal 蛋白質: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>エネルギー:479kcal 蛋白質: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>エネルギー:546kcal 蛋白質: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>エネルギー:564kcal 蛋白質: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>エネルギー:506kcal 蛋白質: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>エネルギー:525kcal 蛋白質:24.0g 脂質:17.8g 食塩:2.09g</p>
お	<p>手作り栗あんまんじゅう(粒入り)</p> <p>エネルギー:120kcal 蛋白質:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g</p>	<p>手作り水ようかん</p> <p>エネルギー:75kcal 蛋白質:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g</p>	<p>ミネラルチョコゼリー</p> <p>エネルギー:115kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g</p>	<p>手作り黒糖まんじゅう(白あん)</p> <p>エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g</p>	<p>オレンジゼリー</p> <p>エネルギー:70kcal 蛋白質:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g</p>	<p>パウムクーヘン</p> <p>エネルギー:87kcal 蛋白質:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g</p>	<p>手作りあんシュー(よもぎあん)</p> <p>エネルギー:99kcal 蛋白質:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g</p>
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>エネルギー:634kcal 蛋白質: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・巻麩)</p> <p>エネルギー:464kcal 蛋白質: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>エネルギー:557kcal 蛋白質: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>エネルギー:483kcal 蛋白質: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>エネルギー:472kcal 蛋白質: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>エネルギー:535kcal 蛋白質: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>エネルギー:536kcal 蛋白質:20.1g 脂質:15.2g 食塩:2.43g</p>
計	<p>エネルギー:1588kcal 蛋白質:60.8g 脂質:50.0g 食塩:7.58g</p>	<p>エネルギー:1492kcal 蛋白質:63.2g 脂質:36.1g 食塩:6.44g</p>	<p>エネルギー:1555kcal 蛋白質:61.5g 脂質:48.8g 食塩:10.13g</p>	<p>エネルギー:1547kcal 蛋白質:47.1g 脂質:40.6g 食塩:5.96g</p>	<p>エネルギー:1460kcal 蛋白質:52.2g 脂質:44.5g 食塩:6.46g</p>	<p>エネルギー:1477kcal 蛋白質:57.2g 脂質:46.2g 食塩:6.25g</p>	<p>エネルギー:1483kcal 蛋白質:59.5g 脂質:50.2g 食塩:6.23g</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ッツドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)	きのこ雑炊 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草の麦味噌和え フルーツ(カットりんご)	パン いかつみれ(コンソメ) クラムチャウダー
	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:329kcal 蛋白:12.6g 脂質:14.1g 食塩:1.55g
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・サーサイ)	御飯 えびマカロングラタンフライ(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)	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	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 うまい菜とツナのハンパンドレサラダ 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	きなこゼリー	ムースシュー	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	チョコゼリー	手作りミルクまんじゅう(白あん)	ふんわりロールケーキ(黒糖)	いしやきいも 桃山
	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	エネルギー:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	エネルギー:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g
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) すまし汁(ソーメン・花麩) しば漬け	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)	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:1460kcal 蛋白:61.6g 脂質:46.8g 食塩:0
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ)	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ッツ和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	パン チキンピカタ キャベツとウインナーの豆乳スープ
	エネルギー:371kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.5g 食塩:1.58g	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:316kcal 蛋白:13.3g 脂質:13.4g 食塩:2.23g
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	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)麦白味噌仕立て	御飯 さけの柚庵焼き かげちやの含め煮 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	手作り柿ミックスゼリー	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りぜんざい(もち麩)	メロンゼリー	手作りぶどうゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	きな粉ゼリー
	エネルギー:56kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g
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)	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)	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 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)	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:1497kcal 蛋白:60.6g 脂質:55.3g 食塩:6.99g

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)	御飯 5品目具材の玉子焼き 納豆 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	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)	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)	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)	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	パン ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 白菜と豚肉のスープ					
	エネルギー:365kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.2g 食塩:1.41g	エネルギー:393kcal 蛋白:16.0g 脂質:8.9g 食塩:1.57g	エネルギー:351kcal 蛋白:10.9g 脂質:5.1g 食塩:1.44g	エネルギー:377kcal 蛋白:9.0g 脂質:10.0g 食塩:1.61g	エネルギー:384kcal 蛋白:15.5g 脂質:8.0g 食塩:1.49g	エネルギー:326kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.7g 食塩:1.85g	エネルギー:358kcal 蛋白:12.4g 脂質:13.0g 食塩:1.55g					
昼	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)	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	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	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)	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)	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)	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)					
	エネルギー:547kcal 蛋白:24.6g 脂質:18.2g 食塩:3.44g	エネルギー:539kcal 蛋白:14.0g 脂質:17.8g 食塩:2.51g	エネルギー:608kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.3g 食塩:2.07g	エネルギー:532kcal 蛋白:26.2g 脂質:19.8g 食塩:1.90g	エネルギー:534kcal 蛋白:24.1g 脂質:14.7g 食塩:2.17g	エネルギー:569kcal 蛋白:25.3g 脂質:24.2g 食塩:2.62g	エネルギー:479kcal 蛋白:20.6g 脂質:15.0g 食塩:1.82g					
お	手作り酒まんじゅう	ねりきり「サンタの顔」	手作りミルクプリン(いちごソース)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りおしるこ(あられ)	キャラメルゼリー	手作りあんシュー(こしあん)					
	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	エネルギー:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	エネルギー:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	エネルギー:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g					
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)	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)	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	御飯 常夜鍋 キャベツとあさりの炒め物 のり佃煮	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	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	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					
	エネルギー:489kcal 蛋白:19.2g 脂質:13.9g 食塩:1.48g	エネルギー:451kcal 蛋白:21.1g 脂質:4.6g 食塩:1.47g	エネルギー:460kcal 蛋白:23.6g 脂質:11.5g 食塩:1.49g	エネルギー:495kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.4g 食塩:2.53g	エネルギー:517kcal 蛋白:24.2g 脂質:12.9g 食塩:2.70g	エネルギー:517kcal 蛋白:20.4g 脂質:13.1g 食塩:2.06g	エネルギー:520kcal 蛋白:18.6g 脂質:13.8g 食塩:2.67g					
計	エネルギー:1523kcal 蛋白:55.3g 脂質:39.6g 食塩:6.39g	エネルギー:1540kcal 蛋白:53.9g 脂質:36.3g 食塩:5.64g	エネルギー:1504kcal 蛋白:58.0g 脂質:39.8g 食塩:5.12g	エネルギー:1537kcal 蛋白:61.5g 脂質:47.3g 食塩:6.09g	エネルギー:1587kcal 蛋白:67.3g 脂質:35.9g 食塩:6.40g	エネルギー:1573kcal 蛋白:61.5g 脂質:55.9g 食塩:6.66g	エネルギー:1457kcal 蛋白:52.9g 脂質:45.8g 食塩:6.14g					
日付	30	31										
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) しろなのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	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)					12月25日(水) 昼食 クリスマス		12月27日(金) 昼食 『大根焼き』 [京都府郷土料理]		12月31日(火) 夕食 『晦日そば』 大晦日	
	エネルギー:380kcal 蛋白:12.6g 脂質:7.7g 食塩:1.62g	エネルギー:370kcal 蛋白:10.5g 脂質:9.3g 食塩:1.58g					日本でのクリスマスでは、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。		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。		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。	
昼	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌かきたま汁	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										
	エネルギー:551kcal 蛋白:20.1g 脂質:23.6g 食塩:2.45g	エネルギー:576kcal 蛋白:18.7g 脂質:20.8g 食塩:2.06g										
お	ムースシュー	ココアゼリー										
	エネルギー:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	エネルギー:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g										
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)	晦日そば(えび天) 絹揚げと豚肉の煮物 みかん										
	エネルギー:515kcal 蛋白:18.6g 脂質:20.9g 食塩:2.03g	エネルギー:523kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.5g 食塩:4.43g										
計	エネルギー:1522kcal 蛋白:52.0g 脂質:55.1g 食塩:6.11g	エネルギー:1545kcal 蛋白:51.5g 脂質:49.0g 食塩:8.15g										