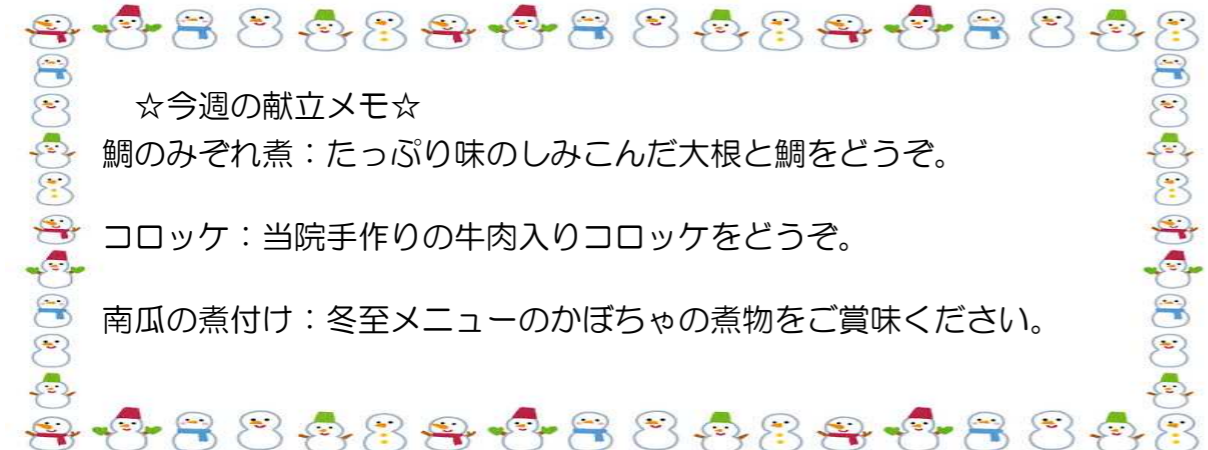


2024年《常食》献立予定表

	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 マカロニサラダ みかん	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ロールパン 選択(ジャムなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:493kcal タンパク:14.3g 塩分:1.6g	エネルギー:534kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	エネルギー:571kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー ヨーグルト和え	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	ラーメン シュウマイ しそ和え ヨーグルト (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり
	エネルギー:704kcal タンパク:25.7g 塩分:4.4g	エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:616kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	エネルギー:775kcal タンパク:28.4g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク:23.2g 塩分:4.7g	エネルギー:750kcal タンパク:30.8g 塩分:2.7g	エネルギー:591kcal タンパク:25.1g 塩分:2.7g
							
夕食	御飯 鱈の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 煮豆。	御飯 鯛のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし パイナップル	炊き込み御飯 鮭のちゃんちゃん焼き いかと里芋の煮付け ナムル すまし汁	御飯 アジフライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ みかん	御飯 コロッケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	〈冬至メニュー〉 御飯 かに玉あんかけ 南瓜の煮つけ 中華風酢のもの 味噌汁
	エネルギー:712kcal タンパク:28.1g 塩分:2.8g	エネルギー:679kcal タンパク:27.8g 塩分:3.5g	エネルギー:760kcal タンパク:33.1g 塩分:4.6g	エネルギー:678kcal タンパク:33.1g 塩分:4.5g	エネルギー:783kcal タンパク:29.8g 塩分:3.0g	エネルギー:875kcal タンパク:29.3g 塩分:3.3g	エネルギー:736kcal タンパク:28.4g 塩分:3.7g
							

都合により献立が変更になる場合があります



☆今週の献立メモ☆

- 鯛のみぞれ煮：たっぷり味のしみこんだ大根と鯛をどうぞ。
- コロッケ：当院手作りの牛肉入りコロッケをどうぞ。
- 南瓜の煮付け：冬至メニューのかぼちゃの煮物をご賞味ください。

☆栄養元気情報☆

No.1021

食の風景行事食編 : 「冬至」



冬至とは、1年を通して夜が最も長く昼が短い日のことで、今年は12月21日(土)です。冬至は一陽来復(いちようらいふく)といい、上昇運に転じやすい日ともいわれています。冬至には「ん」の付くものを食べると「運」が呼びこめるといわれているため、なんきん(かぼちゃ)を食べて運盛りをし、良縁を呼び担っているのです。その他に、小豆を使った冬至粥があり、小豆の赤で邪気を祓い、翌日からの運気を呼びこむといった意味で食されています。

