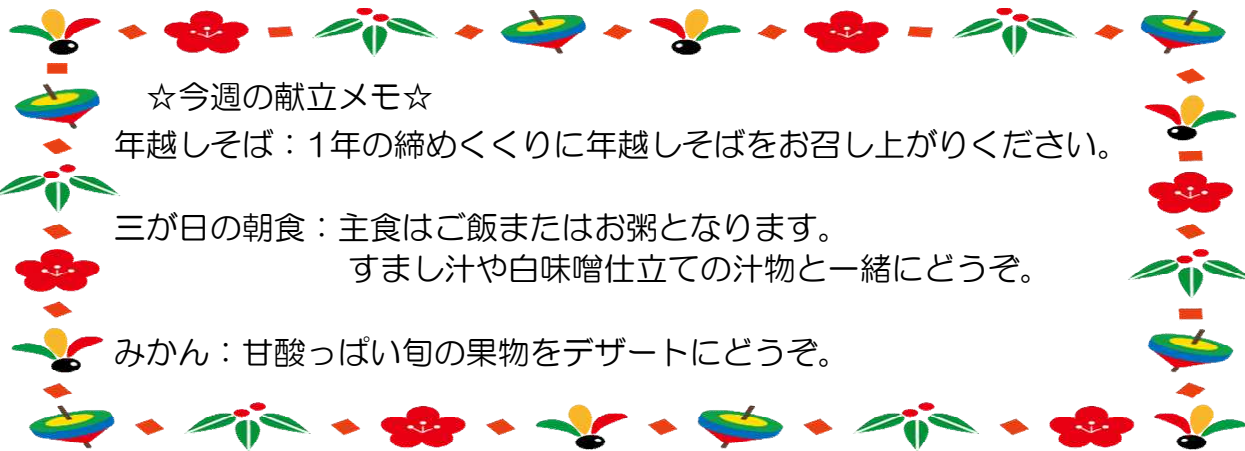


2024年《常食》献立予定表

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 マカロニサラダ みかん	食パン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	御飯 すまし汁 祝い三種盛り みかん 牛乳	御飯 味噌汁 祝い三種盛り みかん 牛乳	御飯 すまし汁 祝い三種盛り みかん 牛乳	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:575kcal タンパク:27.8g 塩分:2.3g	エネルギー:661kcal タンパク:16.4g 塩分:1.7g	エネルギー:612kcal タンパク:24.3g 塩分:2.3g	エネルギー:464kcal タンパク:18.9g 塩分:1.7g
昼食	御飯 さばの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ポークカレー 福神漬(ｶｰ用 青) ヨーグルト和え	御飯 海鮮炒め 華風和え 中華スープ	赤飯 鯛の塩焼き 盛り合わせ 煮付け 和菓子	御飯 ぶりの照り焼き 蒸し物あんかけ 味噌汁 たたきごぼう	御飯 チﾝｼﾞﾂ ﾖｰﾙｽ- 炊き合せ 茶碗蒸し	御飯 肉団子の甘酢あんかけ おかか和え 春雨スープ ふりかけ
	エネルギー:711kcal タンパク:35.1g 塩分:2.8g	エネルギー:811kcal タンパク:20.2g 塩分:3.0g	エネルギー:574kcal タンパク:24.8g 塩分:2.8g	エネルギー:740kcal タンパク:31.9g 塩分:1.5g	エネルギー:648kcal タンパク:24.4g 塩分:4.9g	エネルギー:706kcal タンパク:33.1g 塩分:2.1g	エネルギー:749kcal タンパク:19.0g 塩分:3.5g
							
夕食	御飯 豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮つけ はるさめスープ 味付のり	御飯 若菜蒸し なたね和え 豚汁 漬物	〈大晦日〉 年越しそば 鶏肉の照り焼き きんぴら風煮 和菓子	御飯 炊き合わせ 松風焼き 紅白なます すまし汁 漬物	御飯 煮しめ 酢の物 盛り合わせ 和菓子	御飯 エビフライ おひたし すまし汁 ふりかけ	御飯 幽庵焼 筑前煮 しそ和え 煮豆
	エネルギー:671kcal タンパク:23.7g 塩分:2.9g	エネルギー:619kcal タンパク:29.0g 塩分:3.5g	エネルギー:538kcal タンパク:28.8g 塩分:4.3g	エネルギー:708kcal タンパク:32.7g 塩分:4.5g	エネルギー:785kcal タンパク:31.7g 塩分:4.0g	エネルギー:741kcal タンパク:25.8g 塩分:3.2g	エネルギー:712kcal タンパク:30.3g 塩分:2.6g
							

都合により献立が変更になる場合があります



☆栄養元気情報☆

No.1023

食の風景行事食編 : 「年越しそば」



年越し蕎麦とは、大晦日（12月31日）に縁起を担いで食べられる蕎麦で、歳末の日本の風物詩であり、日本全国にみられる食文化です。由来は諸説ありますが、「細く長く達者に暮らせることを願う」というものが最も一般的のようです。元々、江戸時代中期には月の末日に蕎麦を食べる「三十日蕎麦」という習慣があり、大晦日のみにその習慣が残ったものと考えられています。ソバ殻を焼いた灰で洗うと汚れが落ちることから「旧年の汚れを落とす」とする節もあります。

