

2025年《常食》献立予定表

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝食	ねじりパン シヤム 牛乳 マカロニサラダ みかん	食パン シヤム 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ドックパン シヤム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	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
	エネルギー:469kcal タンパク:14.4g 塩分:1.6g	エネルギー:519kcal 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:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	エネルギー:577kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 サバの塩焼 炒め煮 おかか和え ふりかけ	御飯 ボークカレー 福神漬 ヨーグルト和え	御飯 海鮮炒め 華風和え 中華スープ	しそひじき御飯 ブリの照り焼 高野の田舎煮 豚汁	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 しば漬	御飯 チンジャオウスイ 炊き合せ 茶碗蒸し
	エネルギー:691kcal タンパク:33.0g 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:773kcal タンパク:26.6g 塩分:2.6g	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:637kcal タンパク:23.7g 塩分:4.0g	エネルギー:706kcal タンパク:33.1g 塩分:2.1g
							
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 けんちん汁	御飯 カレイの煮付け 炊き合わせ 赤だし みかん	〈大晦日〉 年越しそば 鶏肉の照り焼き さんぴら風煮 和菓子 (ご飯やお粥はつきません。)	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
	エネルギー:669kcal タンパク:23.5g 塩分:2.9g	エネルギー:623kcal タンパク:28.0g 塩分:3.0g	エネルギー:702kcal タンパク:26.7g 塩分:4.3g	エネルギー:537kcal タンパク:28.7g 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
							

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☆

年越しそば: 1年の締めくくりに年越しそばをお召し上がりください。

三が日の朝食: 主食はご飯またはお粥となります。
すまし汁や白味噌仕立ての汁物と一緒にどうぞ。

ぶりの照り焼き: ぶりを甘辛いタレに付け込んで焼き上げました。

☆栄養元気情報☆

食の風景行事食編 : No.1075 「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。

