

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 ジャム 牛乳 牛乳 マカロニサラダ みかん エネルギー: 469kcal タンパク: 14.4g 塩分: 1.6g	食パン ジャム 牛乳 牛乳 茹で卵 ゼリー エネルギー: 519kcal タンパク: 20.3g 塩分: 2.0g	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮 エネルギー: 421kcal タンパク: 16.0g 塩分: 1.8g	ドックパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ エネルギー: 489kcal タンパク: 15.4g 塩分: 1.4g	御飯 すまし汁 祝い三種盛り みかん 牛乳  エネルギー: 577kcal タンパク: 13.7g 塩分: 1.9g	御飯 味噌汁 祝い三種盛り みかん 牛乳  エネルギー: 492kcal タンパク: 18.4g 塩分: 1.6g	御飯 すまし汁 祝い三種盛り みかん 牛乳  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 ぶりかけ エネルギー: 691kcal タンパク: 33.0g 塩分: 2.8g 	御飯 ポークカレー 福神漬 ヨーグルト和え エネルギー: 811kcal タンパク: 20.2g 塩分: 3.0g 	御飯 海鮮炒め 華風和え 中華スープ エネルギー: 773kcal タンパク: 26.6g 塩分: 2.6g 	しづひじき御飯 ブリの照り焼 高野の田舎煮 豚汁 エネルギー: 574kcal タンパク: 24.8g 塩分: 2.8g 	赤飯 鯛の塩焼き 盛り合わせ 煮付け 和菓子  エネルギー: 740kcal タンパク: 31.9g 塩分: 1.5g 	御飯 ぶりの照り焼き 蒸し物あんかけ 味噌汁 しば漬け  エネルギー: 637kcal タンパク: 23.7g 塩分: 4.0g 	御飯 チソヤカウスー 焼き合せ 茶碗蒸し  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 エネルギー: 669kcal タンパク: 23.5g 塩分: 2.9g 	御飯 若菜蒸し なたね和え けんちん汁 エネルギー: 623kcal タンパク: 28.0g 塩分: 3.0g 	御飯 カレイの煮付け 炊き合わせ 赤だし みかん エネルギー: 702kcal タンパク: 26.7g 塩分: 4.3g 	〈大晦日〉 年越しそば 鶏肉の照り焼き きんぴら風煮 和菓子  (ご飯やお粥はつきません。) エネルギー: 537kcal タンパク: 28.7g 塩分: 4.3g 	御飯 炊き合わせ 松風焼き 紅白なます すまし汁 漬物  エネルギー: 708kcal タンパク: 32.7g 塩分: 4.5g 	御飯 煮しめ 酢の物 盛り合わせ 和菓子  エネルギー: 785kcal タンパク: 31.7g 塩分: 4.0g 	御飯 エビフライ おひたし すまし汁 ぶりかけ  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☆

No.1075
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。

