



12月16日(月)～12月22日(日) 予定献立表



	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)	12月22日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 三色スクランブル きゃべつののり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージポテト炒め いんげんのゴママヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ボールと野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 フワフワつくね野菜あん チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 たらの甘酢あんかけ いんげんのサラダ 果物	カレーライス 青菜のスープ 切り干し大根のサラダ 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 ロコモコハンバーグ キャベツの塩昆布和え 果物	醤油なめし すまし汁 さばの西京焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 果物	 クリスマスメニュー	ご飯 具だくさんみそ汁 ほっけのみりん漬け焼き かぼちゃのいとこ煮 果物	ご飯 すまし汁 鶏もろみ焼き キャベツの和風サラダ 果物
おやつ	くりまんじゅう・お茶 * かぼちゃババロア *	黒糖カステラ・お茶 * バニラムース *	蒸しケーキ・お茶 * メロンゼリー *	おからケーキ・お茶 * キャラメルプリン *	クリスマスおやつ・紅茶 * クリスマスおやつ *	ミルクブッセ・紅茶 * 抹茶プリン *	バームクーヘン・お茶 * ミルクプリン *
夕食	ご飯 みそ汁 ポテトグラタン 白菜のごまあえ 煮豆	ご飯 みそ汁 白身魚の香味フリッター キャベツのゴマサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 かじきのみそ照焼 ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 大根のごま酢づけ 三色豆	ご飯 みそ汁 赤魚のおろし煮 ブロッコリーの卵サラダ きゅうり漬け	ご飯 かき玉汁 おでん風煮物 ブロッコリーとササミのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋のとも和え 飲むヨーグルト
	エネルギー 1518 Kcal 脂質 39.4 g たんぱく質 52.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1497 Kcal 脂質 37.2 g たんぱく質 54.5 g 塩分 8 g	エネルギー 1521 Kcal 脂質 38.8 g たんぱく質 57.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1553 Kcal 脂質 47.8 g たんぱく質 60.2 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1488 Kcal 脂質 41.5 g たんぱく質 63.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1455 Kcal 脂質 29.2 g たんぱく質 61.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1526 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 65.7 g 塩分 7 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

12月21日は冬至

一年で最も昼の時間が短い日です。

冬至といえば柚子湯です。柚子の強い香りは邪気を払い、心身を清めると考えられています。

またかぼちゃを食べる風習もあります。

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存ができるので、野菜類の少ない冬に栄養を摂るのに最適な食べ物でもありました。

栄養面でも優れていて、β-カロテンやビタミンCの他、ビタミンA、ビタミンE、食物繊維などが含まれています。

寒くなり、乾燥が進み、風邪を引きやすくなる時期には、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAやβ-カロテンを含むかぼちゃはおすすめの食材です。

