

🎅🎄🎁🦌🍷🍷🍷 12月22日(月)～ 12月28日(日) 予定献立表 🎅🎄🎁🦌🍷🍷🍷

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 ほうれん草と卵の炒め物 冬瓜の含め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらか大豆ボール チンゲン菜のごま和え あまのり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 大根の炒め煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 しらすおろし いりこみそ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉のマスタードソース 菜の花のおかか和え かぼちゃババロア	ハヤシライス ほうれん草と卵のスープ 大根しそサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーのゴマナムル 果物	ご飯 豚汁 さばの照り焼き きゅうりとツナサラダ 果物	天津飯 すまし汁 きゅうりと竹輪のマヨポン和え 果物	ご飯 みそ汁 重ね肉の酢豚 ブロッコリーとカニカマサラダ 果物	ご飯 かぼちゃスープ ミートローフ かぶの酢の物 果物
おやつ	おからケーキ・お茶 * プリン *	あずきワッフル・お茶 * かぼちゃプリン *	バームクーヘン・お茶 * 杏仁豆腐 *	きみしぐれ・お茶 * ココアムース *	どら焼き・お茶 * バナナムース *	りんごプーチケーキ・お茶 * バナナムース *	ドームケーキ・お茶 * ほうじ茶プリン *
夕食	ご飯 みそ汁 白身魚のみそ照焼 トマトサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ かぼちゃサラダ 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 さわらの塩こうじ焼き きゅうりとチキンのサラダ 野菜ジュース	ご飯 豆腐のスープ やわらか焼き餃子 キャベツとかまぼこの和え物 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 つくねの甘辛煮 なすのみぞれ和え 昆布豆	ご飯 かき玉汁 赤魚の煮付け ほうれん草のピーナッツ和え 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 白花豆
	エネルギー 1582 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 54.5 g 塩分 6 g	エネルギー 1583 Kcal 脂質 39.1 g たんぱく質 51.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1538 Kcal 脂質 38.4 g たんぱく質 51.1 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1571 Kcal 脂質 42.5 g たんぱく質 50.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1530 Kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 49.7 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1511 Kcal 脂質 39.7 g たんぱく質 50.8 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1521 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 50.8 g 塩分 6.2 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22日は冬至

二十四節気の冬至は、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。

「一年で最も太陽の力が弱まる日」と考えられ、昔の人々は厄を払い無病息災を願うため、病気に強く寿命が長い柚子にあやかって柚子湯に入って体を温めたり、運を呼びこむことのできる食べ物を食べる風習が生まれたそうです。

「ん＝運」が重なるなんきん(南瓜)をはじめ、れんこん、ぎんなん、かんてんなどを食べると縁起が良いと考えられていたそうです。

南瓜はβ-カロテンや、葉酸などが多く含まれており、野菜不足になりがちな寒い時期でも食べやすい食材です。

