

(特養) 献立日より 2022年12月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				1	2	3	4
朝A	12月8日(木)屋食 『ざっぱ煮』 [福岡県郷土料理] 			御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味 E:370kcal 蛋白:10.4g 脂質:6.7g 食塩:1.56g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 白菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:350kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.7g 食塩:1.43g	御飯・味噌汁(浅利・絹揚げ) 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天のピーナッツ和え 金時豆煮 E:314kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.8g 食塩:1.69g	御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) E:407kcal 蛋白:11.1g 脂質:13.2g 食塩:1.93g
				御飯 赤魚の山椒煮 れんこんの炒め生酢 さつまいものサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) E:553kcal 蛋白:20.3g 脂質:18.6g 食塩:1.65g	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 切干大根と鶏肉の煮物 キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) E:568kcal 蛋白:20.8g 脂質:20.6g 食塩:2.18g	御飯 さばの照り焼き ごぼうと油揚げの味噌煮 玉子豆腐 すまし汁(白菜・わかめ) E:527kcal 蛋白:21.0g 脂質:22.3g 食塩:2.70g	中華丼 枝豆がんもの煮物 中華スープ(サーサイ・人参・ささみ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E:489kcal 蛋白:17.8g 脂質:15.2g 食塩:3.10g
				ミニたい焼き(あんこ) E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	手作りコーヒセーラー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g
				御飯 鶏肉のマリネソース焼き 大根と豚肉の煮物 味噌汁(豆腐) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:544kcal 蛋白:22.1g 脂質:15.8g 食塩:2.15g	御飯 白身魚の揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の塩ごまダレ和え 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ) E:593kcal 蛋白:27.3g 脂質:24.7g 食塩:2.01g	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき) E:598kcal 蛋白:23.9g 脂質:22.8g 食塩:2.17g	御飯 焼き肉風炒め 鶏肉とひじきの炒め煮 キャベツと絹揚げの和え物 とろろ汁 E:588kcal 蛋白:21.0g 脂質:24.6g 食塩:2.12g
				E:1526kcal 蛋白:53.2g 脂質:42.8g 食塩:5.61g	E:1560kcal 蛋白:60.2g 脂質:52.4g 食塩:5.63g	E:1602kcal 蛋白:61.2g 脂質:63.2g 食塩:6.91g	E:1618kcal 蛋白:53.2g 脂質:55.1g 食塩:7.19g
お	里芋や大根、れんこんなどの根菜が採れる秋から冬にかけて作られる家庭料理です。家にある野菜を何でも入れて「おおざっぱ」に作るため、ざっぱ煮と呼ばれるようになったと言われています。たくさんの野菜が入っておりますので、冬の訪れを感じる様々な味わいをどうぞお楽しみください。						
夕							
計							
日付	5	6	7	8	9	10	11
朝A	御飯 えびつみれの煮物 白菜と大根葉のミルク和え 味噌汁(玉ねぎ・しろな) E:346kcal 蛋白:10.3g 脂質:5.2g 食塩:1.68g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草の麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:359kcal 蛋白:12.7g 脂質:6.2g 食塩:1.73g	御飯 磯巻き卵 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)白味噌仕立て E:396kcal 蛋白:17.2g 脂質:9.8g 食塩:1.44g	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) E:414kcal 蛋白:11.8g 脂質:10.1g 食塩:1.53g	御飯 ホッケの塩麹焼き ブロッコリーとコーンのごま和え 味噌汁(もやし・人参) E:385kcal 蛋白:19.3g 脂質:8.5g 食塩:1.17g	御飯 ほうれん草のオムレツ キャベツとちくわの和え物 味噌汁(里芋・油揚げ) E:355kcal 蛋白:11.4g 脂質:5.1g 食塩:1.50g	御飯 野菜ミンチ巻き カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・あさり) E:391kcal 蛋白:11.4g 脂質:10.8g 食塩:1.44g
	御飯 さけの香味焼き うまい菜と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)いりこ風味 E:595kcal 蛋白:27.7g 脂質:22.2g 食塩:2.17g	パン ハンバーグ(きのこソース) 大豆煮 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(白菜・小松菜) E:556kcal 蛋白:19.1g 脂質:18.9g 食塩:2.50g	醤油ラーメン 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 杏仁豆腐(マンゴーソース) E:459kcal 蛋白:22.0g 脂質:12.1g 食塩:4.94g	ちらし寿司 ざっぱ煮[福岡県郷土料理] ほうれん草と油揚げのお浸し 赤だし(白菜・あさり) E:466kcal 蛋白:22.3g 脂質:6.4g 食塩:3.50g	御飯 レモンチキン キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とかまぼこの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:517kcal 蛋白:23.2g 脂質:18.4g 食塩:2.24g	御飯 豚大根 しろなとツナの炒め物 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(とろろ・巻麩) E:561kcal 蛋白:22.2g 脂質:21.4g 食塩:2.29g	御飯 銀ひらすの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 手作り味噌きごま豆腐 味噌汁(もやし・えのき) E:488kcal 蛋白:24.7g 脂質:15.1g 食塩:2.09g
お	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) E:94kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.10g	手作りあんシュー(よもぎあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	お楽しみ E:91kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.9g 食塩:0.08g	手作り水ようかん E:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作り栗あんまんじゅう(粒入り) E:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	パウムクーヘン E:108kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.6g 食塩:0.15g
夕	御飯 牛肉とキャベツのピリ辛炒め 卵の花 もやしといんげんの塩麹和え 味噌汁(あさり・大根) E:582kcal 蛋白:23.4g 脂質:25.9g 食塩:2.15g	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーとちくわの香味和え 茶碗蒸し(鶏肉・ぎんなん) E:497kcal 蛋白:26.2g 脂質:11.9g 食塩:2.65g	御飯 鶏肉のもろみ焼き 白菜と豚肉の塩煮 ブロッコリーとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ) E:503kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.1g 食塩:2.43g	御飯 豚肉の野菜炒め 一口がんもの煮物 中華スープ(春雨) フルーツ(カットオレンジ) E:551kcal 蛋白:21.7g 脂質:23.3g 食塩:1.87g	御飯 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉のとろみ炒め 味噌汁(大根・大根葉)白味噌仕立て はちみつねり梅 E:535kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.8g 食塩:3.54g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルソース) れんこんと鶏肉の煮物 味噌汁(しめじ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) E:559kcal 蛋白:23.3g 脂質:18.5g 食塩:1.99g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 里芋と平天の煮物 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶) E:578kcal 蛋白:18.8g 脂質:19.8g 食塩:2.11g
計	E:1617kcal 蛋白:63.3g 脂質:57.1g 食塩:6.11g	E:1510kcal 蛋白:60.3g 脂質:40.9g 食塩:6.98g	E:1450kcal 蛋白:63.3g 脂質:38.9g 食塩:8.89g	E:1506kcal 蛋白:57.6g 脂質:40.0g 食塩:6.94g	E:1506kcal 蛋白:64.8g 脂質:46.4g 食塩:7.01g	E:1594kcal 蛋白:59.2g 脂質:47.1g 食塩:5.82g	E:1565kcal 蛋白:56.3g 脂質:50.4g 食塩:5.79g

(特養) 献立だより 2022年12月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	12	13	14	15	16	17	18
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ほうれん草とかまぼこの洋風お浸し 味噌汁(人参・わかめ)いりこ風味 E:350kcal 蛋白:11.8g 脂質:6.6g 食塩:1.94g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツといんげんのアイントレ和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:399kcal 蛋白:11.4g 脂質:9.7g 食塩:1.54g	御飯 豚肉の筑前煮 アスパラと油揚げの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・あさり) E:442kcal 蛋白:16.3g 脂質:13.4g 食塩:1.59g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・油揚げ)白味噌仕立て E:409kcal 蛋白:15.0g 脂質:7.6g 食塩:1.55g	御飯 ポロニアソーセージ ポテトサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しめじ) E:399kcal 蛋白:9.5g 脂質:10.6g 食塩:1.88g	御飯・味噌汁(アサリ・筍) 絹揚げの鶏そぼろ煮 ほうれん草とえのきのミルク和え E:287kcal 蛋白:14.4g 脂質:8.9g 食塩:1.57g	御飯 鶏つみれの煮物 カリフラワーとアスパラのパンパントレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) E:377kcal 蛋白:12.9g 脂質:8.9g 食塩:1.73g
	御飯 白身魚のグリル(コンソメソース) 白菜と小えびの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(かぼちゃ) E:482kcal 蛋白:20.6g 脂質:13.9g 食塩:2.40g	そぼろと卵の二色丼 大根とツナの炒め物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(さつまいも・白菜) E:539kcal 蛋白:18.2g 脂質:19.2g 食塩:2.86g	御飯 さばの味噌煮 卵の花 白菜と大根葉の麴ナムル すまし汁(白ねぎ・わかめ) E:540kcal 蛋白:19.7g 脂質:23.8g 食塩:2.01g	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー マンゴー缶 E:496kcal 蛋白:13.3g 脂質:18.3g 食塩:1.78g	さけフレーク丼 里芋と平天の煮物 大根と油揚げの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:482kcal 蛋白:18.9g 脂質:9.5g 食塩:3.11g	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツとベーコンのソテー もやしと人参のピリ辛和え 味噌汁(油揚げ・しいたけ) フルーツ(カットりんご) E:549kcal 蛋白:25.6g 脂質:20.5g 食塩:2.34g	御飯 擬製豆腐 とう六豆煮 キャベツとハムの塩レモンレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:508kcal 蛋白:19.5g 脂質:10.1g 食塩:2.51g
お	ミニ羊甘ロール E:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りみるくまんじゅう(クリーム) E:60kcal 蛋白:0.6g 脂質:3.7g 食塩:0.23g	手作りきなこソフトマフィン E:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	ファンシーケーキ E:138kcal 蛋白:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作り抹茶ソフトカップケーキ E:77kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作りプリン(カラメルソース) E:116kcal 蛋白:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
	御飯 肉じゃが(豚肉) 松風焼き ブロッコリーとしめじの塩レモン和え 味噌汁(キャベツ・ちくわ) E:569kcal 蛋白:23.4g 脂質:16.6g 食塩:2.40g	御飯 さわらの香味焼き 三色稲荷の煮物 チンゲン菜となめこの塩ホーン和え 味噌汁(ソーメン) E:454kcal 蛋白:22.3g 脂質:11.2g 食塩:2.27g	御飯 おでん 小松菜と鶏肉の炒め物 もやしとコーンの香味ドレサラダ E:505kcal 蛋白:20.8g 脂質:13.3g 食塩:2.63g	御飯 黄金かれいの生姜煮 やっこ(醤油) いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) E:484kcal 蛋白:21.3g 脂質:14.5g 食塩:2.13g	御飯 カツとじ 大豆と小えびの煮物 味噌汁(大根葉・白ねぎ)いりこ風味 しば漬け E:632kcal 蛋白:22.7g 脂質:23.0g 食塩:2.95g	御飯 ホッケの塩焼き 白菜とかまぼこの炒め煮 スパゲティサラダ 粕汁(豚肉・ごぼう・人参) E:531kcal 蛋白:23.6g 脂質:16.6g 食塩:3.74g	御飯 煮込みハンバーグ 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(白菜・もやし) フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:574kcal 蛋白:19.1g 脂質:18.5g 食塩:2.36g
計	E:1489kcal 蛋白:57.4g 脂質:39.2g 食塩:6.79g	E:1452kcal 蛋白:52.5g 脂質:43.8g 食塩:6.89g	E:1586kcal 蛋白:59.2g 脂質:55.0g 食塩:6.34g	E:1528kcal 蛋白:51.7g 脂質:46.9g 食塩:5.58g	E:1590kcal 蛋白:52.9g 脂質:47.3g 食塩:8.03g	E:1483kcal 蛋白:66.8g 脂質:51.4g 食塩:7.75g	E:1586kcal 蛋白:52.3g 脂質:37.8g 食塩:6.68g
日付	19	20	21	12月17日(土)夕食 『粕汁』		12月20日(火)昼食 『にゅうめん』 [奈良県郷土料理]	
朝A	御飯 磯巻き卵 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)白味噌仕立て E:362kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.4g 食塩:1.32g	御飯 メヌケの煮付け うまい菜のピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・人参)いりこ風味 E:376kcal 蛋白:17.7g 脂質:4.3g 食塩:1.50g	御飯 大豆ミートハンバーグ(和風ソース) 白菜の塩ごま和え 味噌汁(もやし・しいたけ) E:390kcal 蛋白:12.5g 脂質:9.8g 食塩:1.58g				
	炊き込み御飯 鶏肉の梅風味焼き 白菜と豚肉の塩煮 いんげんと赤パプリカのお浸し 味噌汁(大根葉・平天) E:525kcal 蛋白:22.9g 脂質:16.4g 食塩:3.21g	にゅうめん[奈良県郷土料理] じゃがいもと豚肉の煮物 コールスローサラダ E:462kcal 蛋白:15.5g 脂質:15.3g 食塩:4.31g	御飯 銀ひらすの照り焼き 大根の豚そぼろ煮 味噌かきたま汁 マンゴー缶 E:478kcal 蛋白:23.1g 脂質:11.1g 食塩:1.95g				
お	手作り柿ミックスゼリー E:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	お楽しみ E:77kcal 蛋白:0.7g 脂質:3.0g 食塩:0.01g	手作りぜんざい(もち麴) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	<p>粕汁は豚肉のほかにもサケ、ブリなどの魚類や、厚揚げ、油揚げなども相性が良く、レパートリー豊富な料理です。酒粕にはビタミン類、炭水化物、アミノ酸などが豊富に含まれ、体を温める効果があるといわれております。これから来る厳しい冬の寒さへの備えにぴったりの料理です。</p>		<p>奈良県の三輪は有名なソーメン産地です。「にゅうめん」は「煮麺」が語源だと言われており、三輪では夏はソーメン、冬はにゅうめんとして年間を通じてソーメンを食べる食文化があります。優しいだしの味とソーメンの柔らかな味わいをぜひご賞味ください。</p>	
	御飯 ホキの揚げ浸し キャベツとあさりの炒め物 味噌汁(絹揚げ・小松菜) ヨーグルト(はちみつソース) E:521kcal 蛋白:24.8g 脂質:13.9g 食塩:1.90g	御飯 牛肉ともやしのオイスター炒め かにシューマイ ブロッコリーとちくわの豆乳和え 赤だし(玉ねぎ・チンゲン菜) E:610kcal 蛋白:24.6g 脂質:27.1g 食塩:2.68g	御飯 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き ほうれん草となめこの和え物 味噌汁(おくら・おつゆ麴) E:564kcal 蛋白:23.0g 脂質:20.2g 食塩:2.75g				
計	E:1460kcal 蛋白:59.8g 脂質:36.8g 食塩:6.44g	E:1524kcal 蛋白:58.4g 脂質:49.6g 食塩:8.50g	E:1578kcal 蛋白:63.3g 脂質:41.6g 食塩:6.35g				

(特養) 献立だより 2022年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付				22	23	24	25
朝A	12月22日(木) 昼食 『かぼちゃの含め煮』 冬至	12月25日(日) 昼食 『オムライス・鶏の唐揚げ・洋風お浸し・コンソメスープ』 クリスマス		御飯 玉子焼き ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	御飯 ホッケのグリル アスパラと平天のおから和え 味噌汁(里芋・あさり)	御飯 チキンピカタ ほうれん草としめじの香味和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 白菜と大根葉の麩ナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・人参)白味噌仕立て
				エネルギー:435kcal 蛋白:14.2g 脂質:14.0g 食塩:1.22g	エネルギー:415kcal 蛋白:20.9g 脂質:9.5g 食塩:1.38g	エネルギー:351kcal 蛋白:11.8g 脂質:5.6g 食塩:1.91g	エネルギー:345kcal 蛋白:9.3g 脂質:5.0g 食塩:1.62g
昼			御飯 鶏肉の塩麩蒸し かぼちゃの含め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 牛肉コロケ(濃厚ソース) 小松菜とちくわの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(えのき・なめこ)麦白味噌仕立て	パン 白身魚のソテー(和風バターソース) 大豆煮 味噌汁(白菜・白ねぎ) 抹茶ゼリー(みかん缶添え)	オムライス(野菜ソース) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コンソメスープ(セロリ・コーン)	
				エネルギー:530kcal 蛋白:22.1g 脂質:15.8g 食塩:2.76g	エネルギー:553kcal 蛋白:14.5g 脂質:18.2g 食塩:2.64g	エネルギー:457kcal 蛋白:20.7g 脂質:9.5g 食塩:1.75g	エネルギー:570kcal 蛋白:21.1g 脂質:19.4g 食塩:2.63g
お	冬至は、太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間も最も短くなる日です。野菜の保存が難しかった江戸時代に、保存がしやすく栄養力の高いかぼちゃを食べて冬を乗り切る、という昔の人の知恵から冬至にかぼちゃを食べる風習ができたといわれています。栄養たっぷりのかぼちゃを食べて元気をつけて冬を迎えましょう。	クリスマスはイエス・キリストの誕生をお祝いする日で、日本でも年々大規模なイベントとしてお祝いされています。ナリコマでも、皆様に喜んで頂けるような料理を用意いたしました。年に1度のクリスマスに美味しい思い出を作りましょう。		手作りオレンジフォンカッケーキ	手作り酒まんじゅう	手作りカフェマドレーヌ	手作りミルクプリン(いちごソース)
				エネルギー:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	エネルギー:121kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	エネルギー:83kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g
夕			御飯 さわらの魚田(田楽味噌) チンゲン菜と鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え すまし汁(白菜・わかめ)	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(ほうれん草・もやし)	御飯 回鍋肉 いわしつみれの煮物 いんげんとコーンのバジルドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・しいたけ)	御飯 さばの塩焼き もやしとかまぼこの炒め物 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) 胡瓜の浅漬け風	
				エネルギー:457kcal 蛋白:22.1g 脂質:10.8g 食塩:2.41g	エネルギー:452kcal 蛋白:19.3g 脂質:12.7g 食塩:3.42g	エネルギー:598kcal 蛋白:21.6g 脂質:27.5g 食塩:3.04g	エネルギー:526kcal 蛋白:19.9g 脂質:21.5g 食塩:1.60g
計				エネルギー:1496kcal 蛋白:60.0g 脂質:44.6g 食塩:6.47g	エネルギー:1541kcal 蛋白:55.7g 脂質:40.6g 食塩:7.50g	エネルギー:1548kcal 蛋白:56.0g 脂質:49.7g 食塩:6.90g	エネルギー:1524kcal 蛋白:52.5g 脂質:47.8g 食塩:5.97g
日付	26	27	28	29	30	31	
朝A	御飯 千草焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ アスパラともやしのりんごドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 だし巻き卵 キャベツと平天の大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 ポテトミンチ巻き 大根と大根葉の和え物 味噌汁(キャベツ・人参)白味噌仕立て	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) カキフライとアスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	御飯・味噌汁(白な・人参) 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしとちくわのパンパントドレサラダ 金時豆煮	12月31日(土) 夕食 『晦日そば(えび天)』 大晦日
	エネルギー:352kcal 蛋白:13.0g 脂質:6.4g 食塩:1.42g	エネルギー:372kcal 蛋白:11.5g 脂質:8.1g 食塩:1.48g	エネルギー:383kcal 蛋白:11.5g 脂質:8.2g 食塩:1.62g	エネルギー:322kcal 蛋白:9.1g 脂質:3.5g 食塩:1.32g	エネルギー:417kcal 蛋白:12.5g 脂質:12.0g 食塩:1.98g	エネルギー:343kcal 蛋白:17.2g 脂質:11.2g 食塩:1.95g	
昼	御飯 赤魚の柚庵焼き 梅尾煮(とがのおに) しろなとかまぼこのピリ辛和え 味噌汁(大根・油揚げ)	木の葉丼 肉金平(豚肉) かぼちゃとグリーンピースのサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 肉じゃが(牛肉) 小松菜とツナの炒め物 いんげんと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オーロソース) 高野豆腐のサイコロ煮 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	御飯 鶏肉の照り煮 大豆とキャベツのじゃこ炒め チンゲン菜としいたけのお浸し 味噌汁(かぼちゃ)	晦日そば(えび天) 大根と豚肉の利休煮 みかん	
	エネルギー:456kcal 蛋白:22.6g 脂質:5.1g 食塩:1.85g	エネルギー:500kcal 蛋白:15.5g 脂質:11.3g 食塩:2.83g	エネルギー:644kcal 蛋白:22.2g 脂質:26.4g 食塩:2.92g	エネルギー:533kcal 蛋白:26.8g 脂質:17.4g 食塩:2.66g	エネルギー:526kcal 蛋白:25.3g 脂質:15.6g 食塩:2.76g	エネルギー:553kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.8g 食塩:4.42g	
お	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	お楽しみ	手作りあんシュー(こしあん)	マロンクリームワッフル	手作りコアンフォンカッケーキ	
	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.04g	エネルギー:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	エネルギー:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.4g 食塩:0.08g	エネルギー:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	
夕	御飯 豚肉の生姜煮 やっこ(ねぎ味噌ダレ) キャベツとちりめんの塩麩ドレサラダ すまし汁(とろろ昆布・花麩)	御飯 肉団子の野菜あんかけ ふるふき大根(白味噌田楽) 胡瓜のごま酢和え すまし汁(人参・しいたけ)	御飯 オレンジチキン 枝豆とベーコンの塩バターソテー 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 常夜鍋 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 昆布佃煮	御飯 さわらの焼き浸し じゃがいもと豚肉の煮物 白菜のレモン風味 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)いりこ風味	キーマカレー キャベツとツナの香味ドレ和え 手作りいちごミルクプリン	
	エネルギー:583kcal 蛋白:25.6g 脂質:21.1g 食塩:2.41g	エネルギー:516kcal 蛋白:13.4g 脂質:17.3g 食塩:2.11g	エネルギー:538kcal 蛋白:20.3g 脂質:17.9g 食塩:1.76g	エネルギー:535kcal 蛋白:23.2g 脂質:17.7g 食塩:3.11g	エネルギー:481kcal 蛋白:22.3g 脂質:11.4g 食塩:2.50g	エネルギー:566kcal 蛋白:17.8g 脂質:20.9g 食塩:1.85g	
計	エネルギー:1551kcal 蛋白:63.2g 脂質:43.8g 食塩:6.03g	エネルギー:1521kcal 蛋白:43.7g 脂質:38.9g 食塩:6.45g	エネルギー:1674kcal 蛋白:55.4g 脂質:59.3g 食塩:6.34g	エネルギー:1489kcal 蛋白:60.4g 脂質:42.6g 食塩:7.19g	エネルギー:1499kcal 蛋白:61.8g 脂質:42.4g 食塩:7.31g	エネルギー:1540kcal 蛋白:56.9g 脂質:53.2g 食塩:8.32g	そばが細長いので長く細く生きられるように、切れやすいので一年の嫌なことを切り捨ててという願いを込めて食べられていました。また、海老の姿は腰が曲がっていることから「長寿祈願」の縁起を担いでいます。今年一年どんな年だったか振り返りながらどうぞお召し上がりください。