



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝A	12月21日(土) 昼食 『かぼちゃの含め煮』 冬至 冬至は、1年で最も日が出ている時間が短い日です。「冬至に至る」という言葉通り、本格的に寒くなってくる時期です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と江戸時代から言い伝えられてきたそうで、かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれ冬場のビタミン補給のために食べられていたそうです。						御飯 ブレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな) E: 399kcal 蛋白: 12.7g 脂質: 9.8g 食塩: 2.23g
昼							御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き ほうれん草となめこのからし和え 味噌汁(キャベツ・人参) E: 540kcal 蛋白: 21.5g 脂質: 14.8g 食塩: 2.69g
お							手作りパウンドケーキ E: 163kcal 蛋白: 2.1g 脂質: 11.3g 食塩: 0.35g
夕							御飯 あじの香味焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 とろろ汁 フルーツ(洋なし缶・パイン缶) E: 461kcal 蛋白: 21.6g 脂質: 8.6g 食塩: 1.49g
計							E: 1563kcal 蛋白: 57.9g 脂質: 44.5g 食塩: 6.76g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝A	御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) E: 383kcal 蛋白: 12.4g 脂質: 10.4g 食塩: 1.91g	御飯 鶏つみれ 白菜の麦味噌和え 味噌汁(平天・わかめ) E: 365kcal 蛋白: 14.0g 脂質: 6.5g 食塩: 1.80g	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) E: 404kcal 蛋白: 16.2g 脂質: 9.2g 食塩: 1.52g	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) E: 391kcal 蛋白: 11.8g 脂質: 8.5g 食塩: 1.37g	御飯 ミートオムレツ ひじきと豆の和風マヨサラダ 味噌汁(もやし・人参) E: 354kcal 蛋白: 13.8g 脂質: 6.6g 食塩: 1.47g	御飯 千草焼き しろなとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(あさり・絹揚げ) E: 349kcal 蛋白: 14.2g 脂質: 6.6g 食塩: 1.51g	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) もやしの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) E: 343kcal 蛋白: 11.0g 脂質: 6.6g 食塩: 1.25g
昼	御飯 銀ひらすの照り煮 キャベツとウインナーの炒め物 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 はちみつねり梅 E: 451kcal 蛋白: 22.1g 脂質: 11.1g 食塩: 2.54g	御飯 豚カツの卵とじ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(ごぼう・人参)白味噌仕立て キャベツの浅漬け風 E: 588kcal 蛋白: 23.4g 脂質: 17.4g 食塩: 2.57g	醤油ラーメン 肉シューマイ ポテトサラダ E: 479kcal 蛋白: 18.5g 脂質: 15.0g 食塩: 5.14g	ビーフカレー ほうれん草とツナのソテー 黄桃缶のピーチジュレ E: 546kcal 蛋白: 16.2g 脂質: 18.9g 食塩: 2.37g	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天の和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)いりこ風味 E: 564kcal 蛋白: 20.3g 脂質: 20.6g 食塩: 2.51g	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) れんこんとちくわの炒め生酢 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もずく) E: 506kcal 蛋白: 21.2g 脂質: 16.8g 食塩: 2.22g	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の金平 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(かぼちゃ) E: 525kcal 蛋白: 24.0g 脂質: 17.8g 食塩: 2.09g
お	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: 0.05g	手作り水ようかん E: 75kcal 蛋白: 1.9g 脂質: 0.2g 食塩: 0.04g	お楽しみ E: 115kcal 蛋白: 2.4g 脂質: 4.9g 食塩: 0.18g	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	手作りスイートポテト E: 70kcal 蛋白: 1.1g 脂質: 1.6g 食塩: 0.06g	パウムクーヘン E: 87kcal 蛋白: 1.2g 脂質: 3.7g 食塩: 0.12g	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
夕	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・大根) E: 634kcal 蛋白: 23.9g 脂質: 26.4g 食塩: 3.08g	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の炒め物 もやしとコーンの大葉ドレサラダ すまし汁(とろろ昆布・巻麴) E: 464kcal 蛋白: 23.9g 脂質: 12.0g 食塩: 2.03g	御飯 鶏肉の塩焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ) E: 557kcal 蛋白: 24.4g 脂質: 19.7g 食塩: 3.29g	御飯 いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て E: 483kcal 蛋白: 18.3g 脂質: 12.9g 食塩: 2.13g	御飯 赤魚の柚庵焼き キャベツと豚肉の炒め物 赤だし(大根・大根葉) のり佃煮 E: 472kcal 蛋白: 17.0g 脂質: 15.7g 食塩: 2.42g	御飯 豚大根 やっこ(味噌ダレ) キャベツとツナの香味ドレサラダ すまし汁(えのき・しいたけ) E: 535kcal 蛋白: 20.6g 脂質: 19.1g 食塩: 2.40g	御飯 レモンチキン 里芋と平天の煮物 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜)白味噌仕立て E: 536kcal 蛋白: 20.1g 脂質: 15.2g 食塩: 2.43g
計	E: 1588kcal 蛋白: 60.8g 脂質: 50.0g 食塩: 7.58g	E: 1492kcal 蛋白: 63.2g 脂質: 36.1g 食塩: 6.44g	E: 1555kcal 蛋白: 61.5g 脂質: 48.8g 食塩: 10.13g	E: 1547kcal 蛋白: 47.1g 脂質: 40.6g 食塩: 5.96g	E: 1460kcal 蛋白: 52.2g 脂質: 44.5g 食塩: 6.46g	E: 1477kcal 蛋白: 57.2g 脂質: 46.2g 食塩: 6.25g	E: 1503kcal 蛋白: 57.4g 脂質: 43.6g 食塩: 5.87g

常食(特養) 献立日より 2024年12月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝A	御飯 かに玉 ほうれん草とかまぼこのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 豚肉の筑前煮 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 ポテトミンチ巻き カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとちくわのピーナッツドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(エノキ・しめじ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	エネルギー:324kcal 蛋白:9.5g 脂質:5.2g 食塩:1.79g	エネルギー:351kcal 蛋白:10.1g 脂質:4.8g 食塩:1.68g	エネルギー:416kcal 蛋白:14.3g 脂質:12.2g 食塩:1.45g	エネルギー:397kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.2g 食塩:1.74g	エネルギー:367kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.1g 食塩:1.78g	エネルギー:324kcal 蛋白:13.7g 脂質:12.5g 食塩:1.49g	エネルギー:355kcal 蛋白:13.6g 脂質:5.7g 食塩:1.71g
昼	中華丼 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ)	パン えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	たこ飯 ホッケの塩麹焼き 卵の花 アスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ちらし寿司 大豆と鶏肉の煮物 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)白味噌仕立て	御飯・味噌汁(白ねぎ・油揚げ) クリームチキン キャベツと平天の炒め物 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ フルーツ(カットりんご)	御飯 合鴨スモークスライス 切干大根と鶏肉の煮物 うまい菜とツナのパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
	エネルギー:510kcal 蛋白:19.8g 脂質:19.2g 食塩:3.38g	エネルギー:560kcal 蛋白:20.0g 脂質:19.8g 食塩:2.42g	エネルギー:476kcal 蛋白:29.7g 脂質:8.6g 食塩:2.99g	エネルギー:534kcal 蛋白:21.3g 脂質:17.1g 食塩:1.79g	エネルギー:519kcal 蛋白:20.2g 脂質:12.6g 食塩:3.49g	エネルギー:524kcal 蛋白:25.2g 脂質:17.5g 食塩:2.25g	エネルギー:541kcal 蛋白:22.1g 脂質:20.2g 食塩:2.53g
お	手作りきなこソフトマフィン	ワッフル	手作りバナナコッタ(ヨーグルト風味)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りミルクまんじゅう(白あん)	ふんわりロールケーキ(黒糖)	和菓子
	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	エネルギー:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	エネルギー:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	エネルギー:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネルギー:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	エネルギー:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g
タ	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・しめじ) フルーツ(洋なし缶)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 金時豆煮 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味	御飯 おでん 小松菜とベーコンの炒め物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ	御飯 シロガネダラのソテー(トマトソース) 筍と豚肉の炒り煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(ソーメン・花麴) しば漬け	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	御飯 白身魚の生姜煮 豚肉の和風炒め 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味 ミルク寒天(マンゴーソース)
	エネルギー:583kcal 蛋白:24.2g 脂質:26.4g 食塩:2.16g	エネルギー:529kcal 蛋白:24.4g 脂質:11.6g 食塩:1.84g	エネルギー:602kcal 蛋白:25.4g 脂質:22.2g 食塩:3.14g	エネルギー:490kcal 蛋白:24.3g 脂質:15.9g 食塩:2.20g	エネルギー:525kcal 蛋白:21.2g 脂質:18.8g 食塩:2.07g	エネルギー:563kcal 蛋白:31.1g 脂質:15.3g 食塩:3.09g	エネルギー:504kcal 蛋白:25.7g 脂質:12.3g 食塩:1.97g
計	エネルギー:1515kcal 蛋白:55.9g 脂質:55.4g 食塩:7.44g	エネルギー:1499kcal 蛋白:54.8g 脂質:37.8g 食塩:6.20g	エネルギー:1575kcal 蛋白:70.3g 脂質:45.0g 食塩:7.64g	エネルギー:1497kcal 蛋白:59.4g 脂質:45.6g 食塩:5.81g	エネルギー:1545kcal 蛋白:57.7g 脂質:40.7g 食塩:7.39g	エネルギー:1466kcal 蛋白:70.7g 脂質:47.8g 食塩:6.88g	エネルギー:1486kcal 蛋白:62.6g 脂質:38.4g 食塩:6.26g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ)	御飯 メヌケの煮付け うまい菜の豆乳和え 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 磯巻き卵 もやしと平天の和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 鶏肉のグリル 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 チキンピカタ マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)
	エネルギー:371kcal 蛋白:12.4g 脂質:8.5g 食塩:1.58g	エネルギー:354kcal 蛋白:17.6g 脂質:3.7g 食塩:1.64g	エネルギー:361kcal 蛋白:14.2g 脂質:7.6g 食塩:1.54g	エネルギー:392kcal 蛋白:10.9g 脂質:9.7g 食塩:1.47g	エネルギー:335kcal 蛋白:11.7g 脂質:6.2g 食塩:1.25g	エネルギー:371kcal 蛋白:15.1g 脂質:8.0g 食塩:1.58g	エネルギー:396kcal 蛋白:11.5g 脂質:9.7g 食塩:1.62g
昼	貝とひじきの炊き込みご飯 さわらの香味焼き じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	あんかけにゅうめん 大根と豚肉の利休煮 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ	御飯 回鍋肉 鶏つみれ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て 色寒天(みかん缶添え)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)麦白味噌仕立て	御飯 さけの柚庵焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め やっこ(醤油) ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・わかめ)
	エネルギー:482kcal 蛋白:23.6g 脂質:8.0g 食塩:2.92g	エネルギー:458kcal 蛋白:16.4g 脂質:18.4g 食塩:3.42g	エネルギー:604kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.5g 食塩:1.74g	エネルギー:513kcal 蛋白:14.5g 脂質:15.2g 食塩:2.76g	エネルギー:526kcal 蛋白:18.3g 脂質:13.1g 食塩:3.21g	エネルギー:507kcal 蛋白:22.9g 脂質:14.4g 食塩:2.00g	エネルギー:528kcal 蛋白:23.5g 脂質:20.3g 食塩:2.33g
お	手作り柿ミックスゼリー	手作りあんシュウ(いちごあん)	手作りぜんざい(もち麴)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りぶどうゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りマドレーヌ(バナナ風味)
	エネルギー:56kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g
タ	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 味噌汁(キャベツ・小松菜) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーとちくわの麹ナムル和え 赤だし(大根葉・しめじ)	御飯 白身魚の味噌煮 れんこんの炒め生酢 ほうれん草となめこの和え物 すまし汁(豆腐)	御飯 シロガネダラの生姜煮 ごぼうと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 昆布大豆煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶	御飯 鶏肉と里芋の煮込み かにシュウマイ 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味	御飯 ホキの揚げ浸し 大根とグリーンピースのそぼろ煮 とろろのかつお梅和え 味噌汁(油揚げ・人参)
	エネルギー:565kcal 蛋白:23.3g 脂質:19.3g 食塩:2.03g	エネルギー:589kcal 蛋白:22.5g 脂質:22.7g 食塩:2.94g	エネルギー:450kcal 蛋白:22.1g 脂質:11.8g 食塩:1.84g	エネルギー:512kcal 蛋白:18.7g 脂質:12.9g 食塩:3.03g	エネルギー:602kcal 蛋白:23.5g 脂質:22.5g 食塩:2.37g	エネルギー:530kcal 蛋白:23.3g 脂質:11.7g 食塩:2.80g	エネルギー:489kcal 蛋白:22.0g 脂質:12.1g 食塩:2.28g
計	エネルギー:1474kcal 蛋白:59.5g 脂質:35.9g 食塩:6.54g	エネルギー:1500kcal 蛋白:58.8g 脂質:48.8g 食塩:8.10g	エネルギー:1562kcal 蛋白:66.1g 脂質:42.3g 食塩:5.19g	エネルギー:1578kcal 蛋白:46.2g 脂質:49.0g 食塩:7.61g	エネルギー:1501kcal 蛋白:53.6g 脂質:41.8g 食塩:6.84g	エネルギー:1535kcal 蛋白:62.1g 脂質:34.4g 食塩:6.47g	エネルギー:1577kcal 蛋白:58.8g 脂質:51.6g 食塩:6.38g

常食(特養) 献立だより 2024年12月 ◇③◇

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29		
朝A	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき) エネルギー:365kcal 蛋白:10.4g 脂質:7.2g 食塩:1.41g	御飯 5品目具材の玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) エネルギー:393kcal 蛋白:16.0g 脂質:8.9g 食塩:1.57g	御飯 野菜ミンチ巻き 白菜と油揚げの麴ナムル和え 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネルギー:351kcal 蛋白:10.9g 脂質:5.1g 食塩:1.44g	御飯 ハムチーズピカタ 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エネルギー:377kcal 蛋白:9.0g 脂質:10.0g 食塩:1.61g	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・人参) エネルギー:384kcal 蛋白:15.5g 脂質:8.0g 食塩:1.49g	御飯・味噌汁(白な・浅利) 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 かぼちゃのサラダ 金時豆煮 エネルギー:326kcal 蛋白:13.9g 脂質:8.7g 食塩:1.85g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ) エネルギー:401kcal 蛋白:12.4g 脂質:9.2g 食塩:1.61g		
	サケフレーク丼 れんこんと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) エネルギー:547kcal 蛋白:24.6g 脂質:18.2g 食塩:3.44g	御飯 煮込みハンバーグ 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ エネルギー:539kcal 蛋白:14.0g 脂質:17.8g 食塩:2.51g	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 コーンポタージュスープ エネルギー:608kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.3g 食塩:2.07g	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・もやし) エネルギー:532kcal 蛋白:26.2g 脂質:19.8g 食塩:1.90g	御飯 白身魚の生姜煮 大根焚き[京都府郷土料理] 豚汁(豚肉・キャベツ・ごぼう) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネルギー:534kcal 蛋白:24.1g 脂質:14.7g 食塩:2.17g	御飯 豚肉のごま醤油炒め 玉子豆腐 いんげんと平天のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネルギー:569kcal 蛋白:25.3g 脂質:24.2g 食塩:2.62g	御飯 オレンジチキン 大豆とベーコンのコンソメ煮 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・えのき) エネルギー:479kcal 蛋白:20.6g 脂質:15.0g 食塩:1.82g		
お	手作り酒まんじゅう エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	お楽しみ エネルギー:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	手作りミルクプリン(いちごソース) エネルギー:85kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りおしるこ(あられ) エネルギー:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りキャラメルマドレーヌ エネルギー:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	手作りあんシュー(こしあん) エネルギー:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g		
	御飯 タンダリーチキン 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶) エネルギー:489kcal 蛋白:19.2g 脂質:13.9g 食塩:1.48g	御飯 赤魚の西京焼き 梅尾煮(とがのおに) キャベツとちくわの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・人参) エネルギー:451kcal 蛋白:21.1g 脂質:4.6g 食塩:1.47g	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 胡瓜の浅漬け風 エネルギー:460kcal 蛋白:23.6g 脂質:11.5g 食塩:1.49g	御飯 常夜鍋 キャベツとあさりの炒め物 のり佃煮 エネルギー:495kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.4g 食塩:2.53g	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)白味噌仕立て エネルギー:517kcal 蛋白:24.2g 脂質:12.9g 食塩:2.70g	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 キャベツと絹揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)いりこ風味 エネルギー:517kcal 蛋白:20.4g 脂質:13.1g 食塩:2.06g	御飯 千草蒸し 大根と小えびの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) マンゴー缶 エネルギー:520kcal 蛋白:18.6g 脂質:13.8g 食塩:2.67g		
計	エネルギー:1523kcal 蛋白:55.3g 脂質:39.6g 食塩:6.39g	エネルギー:1540kcal 蛋白:53.9g 脂質:36.3g 食塩:5.64g	エネルギー:1504kcal 蛋白:58.0g 脂質:39.8g 食塩:5.12g	エネルギー:1537kcal 蛋白:61.5g 脂質:47.3g 食塩:6.09g	エネルギー:1587kcal 蛋白:67.3g 脂質:35.9g 食塩:6.40g	エネルギー:1573kcal 蛋白:61.5g 脂質:55.9g 食塩:6.66g	エネルギー:1500kcal 蛋白:52.9g 脂質:42.0g 食塩:6.20g		
日付	30	31							
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) しろなのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネルギー:380kcal 蛋白:12.6g 脂質:7.7g 食塩:1.62g	御飯 ほうれん草のオムレツ いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー:370kcal 蛋白:10.5g 脂質:9.3g 食塩:1.58g	12月25日(水) 昼食 クリスマス  日本のクリスマスでは、鶏肉をメインとした食事が並びますが、海外では鶏肉ではなく七面鳥を使うメイン料理が多く、「クリスマスにはチキン」という文化は日本独自の文化だそうです。今回のクリスマスメニューはオムライスや鶏のから揚げなど人気メニューを組み合わせました。				12月25日(水) おやつ 『手作りミルクプリン (いちごソース)』  クリスマスにはクリスマスツリーを目にする機会がありますね。ツリーは古代から続く「永遠」を象徴するもので、ツリーの頂上部に飾る星はイエス・キリストの降誕を知らせたクリスマスの星を表しているそうです。今回のクリスマスのおやつは星形のミルクプリンです。	12月27日(金) 昼食 『大根焚き』 [京都府郷土料理]  京都の風物詩と言えば大根焚き(だいこたき)です。あちこちの寺院で、大鍋で煮込んだ大根を楽しむ人々の様子が見られます。この行事は悪病を取り除き、健康を祈願する伝統行事です。温かい大根を食べて、風邪などひかないようにという昔の人の想いが感じられます。	12月31日(火) 昼食 『晦日そば』 大晦日  大晦日にそばを食べる文化は、江戸時代に定着したと言われています。そばは他の麺に比べて切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」として大晦日の年越しの前に食べていたそうです。今回の晦日そばはえび天入りです。ぜひお楽しみに。
	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌かきたま汁 エネルギー:551kcal 蛋白:20.1g 脂質:23.6g 食塩:2.45g	晦日そば(えび天) 絹揚げと豚肉の煮物 みかん エネルギー:576kcal 蛋白:18.7g 脂質:20.8g 食塩:2.06g							
昼	ムースシュー エネルギー:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	手作りココアフォンカップケーキ エネルギー:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g							
	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 かりふろーと玉ねぎのレモンレサラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ) エネルギー:515kcal 蛋白:18.6g 脂質:20.9g 食塩:2.03g	キーマカレー もやしとコーンの香味ドレサラダ 手作りいちごミルクプリン エネルギー:523kcal 蛋白:20.6g 脂質:14.5g 食塩:4.43g							
計	エネルギー:1522kcal 蛋白:52.0g 脂質:55.1g 食塩:6.11g	エネルギー:1545kcal 蛋白:51.5g 脂質:49.0g 食塩:8.15g							