



常食(御飯食) 献立だより 2024年12月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付								1
朝A	<p>12月21日(土) 昼食 『かぼちゃの含め煮』 冬至</p>  <p>冬至は、1年で最も日が出て いる時間が短い日です。「冬 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。</p>							<p>御飯 プレーンオムレツ(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)</p> <p>エ:402kcal 蛋白:12.4g 脂質:9.6g 食塩:2.25g</p>
昼								<p>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)</p> <p>エ:543kcal 蛋白:21.2g 脂質:14.7g 食塩:2.71g</p>
お								<p>手作りパウンドケーキ</p> <p>エ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g</p>
夕								<p>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)</p> <p>エ:461kcal 蛋白:21.6g 脂質:8.6g 食塩:1.49g</p>
計								<p>エ:1569kcal 蛋白:57.3g 脂質:44.2g 食塩:6.80g</p>
日付	2	3	4	5	6	7	8	
朝A	<p>御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)</p> <p>エ:386kcal 蛋白:12.1g 脂質:10.2g 食塩:1.93g</p>	<p>御飯 鶏つみれ 白菜の麦味噌和え 味噌汁(平天・わかめ)</p> <p>エ:368kcal 蛋白:13.8g 脂質:6.4g 食塩:1.83g</p>	<p>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)</p> <p>エ:406kcal 蛋白:19.9g 脂質:8.1g 食塩:1.90g</p>	<p>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)</p> <p>エ:394kcal 蛋白:11.5g 脂質:8.4g 食塩:1.40g</p>	<p>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)</p> <p>エ:390kcal 蛋白:12.0g 脂質:10.2g 食塩:1.71g</p>	<p>御飯 干草焼き しろなとかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(あさり・絹揚げ)</p> <p>エ:352kcal 蛋白:13.9g 脂質:6.5g 食塩:1.53g</p>	<p>御飯 擬製豆腐(そぼろあん) もやしの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)</p> <p>エ:346kcal 蛋白:10.7g 脂質:6.4g 食塩:1.28g</p>	
昼	<p>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</p> <p>エ:451kcal 蛋白:21.8g 脂質:10.9g 食塩:2.42g</p>	<p>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</p> <p>エ:588kcal 蛋白:23.4g 脂質:17.4g 食塩:2.57g</p>	<p>醤油ラーメン 肉シューマイ ポテトサラダ</p> <p>エ:479kcal 蛋白:18.5g 脂質:15.0g 食塩:5.14g</p>	<p>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</p> <p>エ:546kcal 蛋白:16.2g 脂質:18.9g 食塩:2.37g</p>	<p>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</p> <p>エ:565kcal 蛋白:20.0g 脂質:20.5g 食塩:2.39g</p>	<p>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)</p> <p>エ:509kcal 蛋白:21.0g 脂質:16.7g 食塩:2.25g</p>	<p>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)</p> <p>エ:528kcal 蛋白:23.8g 脂質:17.7g 食塩:2.11g</p>	
お	<p>手作り栗あんまんじゅう(粒入り)</p> <p>エ:120kcal 蛋白:2.4g 脂質:2.1g 食塩:0.05g</p>	<p>手作り水ようかん</p> <p>エ:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g</p>	<p>豆乳かすてら</p> <p>エ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g</p>	<p>手作り黒糖まんじゅう(白あん)</p> <p>エ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g</p>	<p>手作りスイートポテト</p> <p>エ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g</p>	<p>パウムクーヘン</p> <p>エ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g</p>	<p>手作りあんシュー(よもぎあん)</p> <p>エ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g</p>	
夕	<p>御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 かり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)</p> <p>エ:634kcal 蛋白:23.7g 脂質:23.0g 食塩:3.14g</p>	<p>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)</p> <p>エ:464kcal 蛋白:23.9g 脂質:12.0g 食塩:2.03g</p>	<p>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)</p> <p>エ:557kcal 蛋白:24.4g 脂質:19.7g 食塩:3.29g</p>	<p>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</p> <p>エ:483kcal 蛋白:18.3g 脂質:12.9g 食塩:2.13g</p>	<p>御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(大根・大根葉)麦白味噌仕立て のり佃煮</p> <p>エ:477kcal 蛋白:16.9g 脂質:15.7g 食塩:2.37g</p>	<p>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)</p> <p>エ:535kcal 蛋白:20.6g 脂質:19.1g 食塩:2.40g</p>	<p>御飯 レモンチキン 里芋と平天の煮物 かり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</p> <p>エ:544kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.8g 食塩:2.46g</p>	
計	<p>エ:1591kcal 蛋白:60.0g 脂質:46.2g 食塩:7.54g</p>	<p>エ:1495kcal 蛋白:63.0g 脂質:36.0g 食塩:6.47g</p>	<p>エ:1557kcal 蛋白:65.2g 脂質:47.7g 食塩:10.51g</p>	<p>エ:1550kcal 蛋白:46.8g 脂質:40.5g 食塩:5.99g</p>	<p>エ:1502kcal 蛋白:50.0g 脂質:48.0g 食塩:6.53g</p>	<p>エ:1483kcal 蛋白:56.7g 脂質:46.0g 食塩:6.30g</p>	<p>エ:1517kcal 蛋白:57.0g 脂質:43.9g 食塩:5.95g</p>	

常食(御飯食) 献立だより 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) E:327kcal 蛋白:9.2g 脂質:5.1g 食塩:1.81g	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・大根菜) E:354kcal 蛋白:9.8g 脂質:4.6g 食塩:1.71g	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) E:419kcal 蛋白:14.0g 脂質:12.1g 食塩:1.47g	御飯 ポテトミンチ巻き カリフラワーと平天の香味トレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) E:400kcal 蛋白:12.0g 脂質:8.1g 食塩:1.77g	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとちくわのピーナツトレサラダ 味噌汁(人参・わかめ) E:370kcal 蛋白:12.8g 脂質:7.0g 食塩:1.80g	きのこ雑炊 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草の麦味噌和え フルーツ(カットりんご) E:324kcal 蛋白:13.7g 脂質:12.5g 食塩:1.49g	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) E:358kcal 蛋白:13.3g 脂質:5.5g 食塩:1.73g
	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) E:510kcal 蛋白:19.8g 脂質:19.2g 食塩:3.38g	御飯 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) E:569kcal 蛋白:20.5g 脂質:19.8g 食塩:2.54g	たこ飯 ホッケの塩麴焼き 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 E:476kcal 蛋白:29.7g 脂質:8.6g 食塩:2.99g	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) E:536kcal 蛋白:21.0g 脂質:16.9g 食塩:1.82g	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 E:518kcal 蛋白:20.2g 脂質:12.6g 食塩:3.43g	御飯 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麴トレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) E:527kcal 蛋白:24.9g 脂質:17.4g 食塩:2.27g	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トレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:551kcal 蛋白:22.2g 脂質:20.4g 食塩:2.66g
お	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	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:59kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.26g	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) E:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	手作り抹茶シフォンカップケーキ E:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	ふんわりロールケーキ(黒糖) E:55kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.5g 食塩:0.05g	いしやきいも 桃山 E:86kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.2g 食塩:0.05g
	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) 昆布佃煮 E:583kcal 蛋白:24.2g 脂質:26.4g 食塩:2.16g	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 E:529kcal 蛋白:24.1g 脂質:11.4g 食塩:1.71g	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トレサラダ E:594kcal 蛋白:24.9g 脂質:21.6g 食塩:3.12g	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・セリ) E:490kcal 蛋白:24.3g 脂質:15.9g 食塩:2.20g	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(花麴) しば漬け E:508kcal 蛋白:20.8g 脂質:18.8g 食塩:1.88g	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(大根菜・かまぼこ) E:566kcal 蛋白:30.8g 脂質:15.1g 食塩:3.11g	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) E:505kcal 蛋白:25.4g 脂質:12.1g 食塩:1.84g
計	E:1518kcal 蛋白:55.6g 脂質:55.3g 食塩:7.46g	E:1511kcal 蛋白:54.7g 脂質:37.4g 食塩:6.22g	E:1570kcal 蛋白:69.5g 脂質:44.3g 食塩:7.64g	E:1502kcal 蛋白:58.8g 脂質:45.3g 食塩:5.87g	E:1530kcal 蛋白:57.0g 脂質:40.6g 食塩:7.16g	E:1472kcal 蛋白:70.1g 脂質:47.5g 食塩:6.92g	E:1500kcal 蛋白:62.1g 脂質:38.2g 食塩:6.28g
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) E:374kcal 蛋白:12.1g 脂質:8.3g 食塩:1.60g	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) E:357kcal 蛋白:17.4g 脂質:3.6g 食塩:1.66g	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) E:364kcal 蛋白:13.9g 脂質:7.5g 食塩:1.57g	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) E:395kcal 蛋白:10.6g 脂質:9.6g 食塩:1.50g	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) E:338kcal 蛋白:11.5g 脂質:6.0g 食塩:1.28g	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ツ和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) E:374kcal 蛋白:14.8g 脂質:7.8g 食塩:1.60g	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) E:399kcal 蛋白:11.2g 脂質:9.5g 食塩:1.65g
	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) E:485kcal 蛋白:23.3g 脂質:7.9g 食塩:2.94g	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 E:458kcal 蛋白:16.4g 脂質:18.4g 食塩:3.42g	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) E:604kcal 蛋白:25.0g 脂質:22.5g 食塩:1.74g	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 E:513kcal 蛋白:14.2g 脂質:15.1g 食塩:2.63g	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 E:526kcal 蛋白:18.3g 脂質:13.1g 食塩:3.21g	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(とろろ昆布) E:498kcal 蛋白:22.3g 脂質:14.2g 食塩:1.93g	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) E:530kcal 蛋白:23.2g 脂質:20.1g 食塩:2.30g
お	手作り柿ミックスゼリー E:56kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	手作りあんシュー(いちごあん) E:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りぜんざい(もち麴) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作り紅茶パウンドケーキ E:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作りぶどうゼリー E:38kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りマドレーヌ(バナナ風味) E:164kcal 蛋白:1.8g 脂質:9.5g 食塩:0.15g
	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) E:568kcal 蛋白:23.0g 脂質:19.1g 食塩:2.06g	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麴ナムル和え 味噌汁(大根菜・しめじ)麦白味噌仕立て E:592kcal 蛋白:22.3g 脂質:22.6g 食塩:2.86g	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) E:450kcal 蛋白:22.1g 脂質:11.8g 食塩:1.84g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 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) E:512kcal 蛋白:18.3g 脂質:12.8g 食塩:3.07g	御飯 焼きさばの南蛮漬け 昆布大豆煮 味噌汁(キャベツ・大根菜) マンゴー缶 E:605kcal 蛋白:23.3g 脂質:22.3g 食塩:2.39g	御飯 鶏肉と里芋の煮込み かにシューマイ 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 E:530kcal 蛋白:23.0g 脂質:11.5g 食塩:2.67g	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) E:492kcal 蛋白:21.7g 脂質:12.0g 食塩:2.30g
計	E:1483kcal 蛋白:58.6g 脂質:35.4g 食塩:6.61g	E:1506kcal 蛋白:58.4g 脂質:48.6g 食塩:8.04g	E:1565kcal 蛋白:65.8g 脂質:42.2g 食塩:5.22g	E:1581kcal 蛋白:45.2g 脂質:48.7g 食塩:7.55g	E:1507kcal 蛋白:53.2g 脂質:41.4g 食塩:6.89g	E:1529kcal 蛋白:60.9g 脂質:33.8g 食塩:6.29g	E:1585kcal 蛋白:57.9g 脂質:51.1g 食塩:6.40g

常食(御飯食) 献立だより 2024年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付	23	24	25	26	27	28	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:368kcal 蛋白:10.1g 脂質:7.0g 食塩:1.43g	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:432kcal 蛋白:14.3g 脂質:12.7g 食塩:1.82g	御飯 野菜ミンチ巻き 白菜と油揚げの麩ナムル和え 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネルギー:354kcal 蛋白:10.6g 脂質:5.0g 食塩:1.46g	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:380kcal 蛋白:8.7g 脂質:9.9g 食塩:1.63g	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:386kcal 蛋白:19.2g 脂質:6.9g 食塩:1.86g	しろな雑炊 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:403kcal 蛋白:12.2g 脂質:9.1g 食塩:1.64g					
	ねぎとろ井 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:549kcal 蛋白:24.3g 脂質:18.0g 食塩:3.40g	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:545kcal 蛋白:13.9g 脂質:17.7g 食塩:2.63g	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:541kcal 蛋白:26.7g 脂質:19.8g 食塩:2.02g	御飯 白身魚の生姜煮 大根焼き[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:540kcal 蛋白:24.4g 脂質:15.0g 食塩:2.30g	御飯 豚肉のごま醤油炒め 玉子どうふ いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネルギー:572kcal 蛋白:25.1g 脂質:24.1g 食塩:2.64g	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:482kcal 蛋白:20.3g 脂質:14.8g 食塩:1.84g					
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	おかしなバナナ 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	手作りおしろこ(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 タンダーリーチキン 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:494kcal 蛋白:23.1g 脂質:15.4g 食塩:2.50g	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:20.1g 脂質:12.9g 食塩:1.93g	御飯 干草蒸し 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:523kcal 蛋白:18.3g 脂質:13.7g 食塩:2.69g					
計	エネルギー:1528kcal 蛋白:54.7g 脂質:39.2g 食塩:6.37g	エネルギー:1585kcal 蛋白:52.1g 脂質:40.0g 食塩:6.01g	エネルギー:1507kcal 蛋白:57.7g 脂質:39.7g 食塩:5.14g	エネルギー:1548kcal 蛋白:61.7g 脂質:47.2g 食塩:6.20g	エネルギー:1595kcal 蛋白:71.3g 脂質:35.1g 食塩:6.90g	エネルギー:1576kcal 蛋白:61.0g 脂質:55.6g 食塩:6.55g	エネルギー:1508kcal 蛋白:52.1g 脂質:41.6g 食塩:6.27g					
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:383kcal 蛋白:12.3g 脂質:7.5g 食塩:1.64g	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:373kcal 蛋白:10.2g 脂質:9.1g 食塩:1.61g	<div data-bbox="1262 1101 1495 1168" data-label="Section-Header"> <p>12月25日(水) 昼食 クリスマス</p> </div> <div data-bbox="1248 1217 1522 1400" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1193 1439 1550 1748" data-label="Text"> <p>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。</p> </div>				<div data-bbox="1605 1101 1879 1207" data-label="Section-Header"> <p>12月25日(水) おやつ 『手作りミルクプリン (いちごソース)』</p> </div> <div data-bbox="1605 1226 1879 1400" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1550 1439 1920 1748" data-label="Text"> <p>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が、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。</p> </div>		<div data-bbox="1989 1101 2236 1207" data-label="Section-Header"> <p>12月27日(金) 昼食 『大根焼き』 [京都府郷土料理]</p> </div> <div data-bbox="1975 1226 2250 1400" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1920 1439 2291 1748" data-label="Text"> <p>京都の風物詩と言え大根焼き(だいごたぎ)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。</p> </div>		<div data-bbox="2346 1101 2593 1207" data-label="Section-Header"> <p>12月31日(火) 夕食 『晦日そば』 大晦日</p> </div> <div data-bbox="2332 1226 2606 1400" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="2277 1439 2647 1748" data-label="Text"> <p>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。</p> </div>	
	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:554kcal 蛋白:19.8g 脂質:23.5g 食塩:2.48g	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:576kcal 蛋白:18.7g 脂質:20.8g 食塩:2.06g										
お	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) エネルギー:76kcal 蛋白:0.7g 脂質:2.9g 食塩:0.01g	手作りココアシ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 かりフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ 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:2.04g	晦日そば(えび天) 絹揚げと豚肉の煮物 みかん エネルギー:460kcal 蛋白:20.1g 脂質:14.6g 食塩:3.45g										
計	エネルギー:1528kcal 蛋白:51.4g 脂質:54.8g 食塩:6.17g	エネルギー:1485kcal 蛋白:50.7g 脂質:48.9g 食塩:7.20g										