

常食(御飯食) 献立だより 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) 昼食 『ざっぱ煮』 [福岡県郷土料理] 		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。	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:10.2g 脂質:6.5g 食塩:1.49g	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:352kcal 蛋白:11.6g 脂質:5.6g 食塩:1.39g	ちりめん雑炊 里芋と豚肉の煮物 チンゲン菜と平天のピーナツ和え 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ーサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) E:409kcal 蛋白:11.0g 脂質:13.0g 食塩:1.88g
				御飯 さんまの山椒煮 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:556kcal 蛋白:20.1g 脂質:18.4g 食塩:1.60g	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:572kcal 蛋白:20.8g 脂質:20.5g 食塩:2.32g	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:491kcal 蛋白:18.0g 脂質:15.4g 食塩:3.13g
				手作りみたらし餅(やわらか餅) E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	手作りコーヒゼリー(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:546kcal 蛋白:21.9g 脂質:15.6g 食塩:2.10g	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:600kcal 蛋白:23.7g 脂質:22.7g 食塩:2.13g	御飯 焼肉風炒め 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:1531kcal 蛋白:52.5g 脂質:42.2g 食塩:5.45g	E:1567kcal 蛋白:60.0g 脂質:52.1g 食塩:5.73g	E:1604kcal 蛋白:61.1g 脂質:63.0g 食塩:6.86g	E:1622kcal 蛋白:53.2g 脂質:55.2g 食塩:7.18g
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:349kcal 蛋白:10.1g 脂質:5.1g 食塩:1.63g	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ほうれん草の麴ナムル和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) E:361kcal 蛋白:12.5g 脂質:6.0g 食塩:1.69g	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:426kcal 蛋白:14.7g 脂質:12.6g 食塩:1.65g	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:416kcal 蛋白:11.6g 脂質:9.9g 食塩:1.49g	御飯 ホッケの塩麴焼き ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・人参) E:387kcal 蛋白:19.1g 脂質:8.3g 食塩:1.12g	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:357kcal 蛋白:11.2g 脂質:4.9g 食塩:1.46g	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:393kcal 蛋白:11.2g 脂質:10.6g 食塩:1.39g
	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:27.4g 脂質:22.1g 食塩:2.10g	御飯 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:561kcal 蛋白:19.2g 脂質:18.7g 食塩:2.60g	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 味噌汁(白菜・あさり)麦白味噌仕立て E:469kcal 蛋白:22.1g 脂質:6.3g 食塩:3.39g	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:519kcal 蛋白:23.0g 脂質:18.2g 食塩:2.20g	御飯 豚大根 しろなとツナの炒め物 やつこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(とろろ・巻麴) E:561kcal 蛋白:22.0g 脂質:21.2g 食塩:2.29g	御飯 銀ひらすの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(もやし・えのき) E:490kcal 蛋白:24.5g 脂質:14.9g 食塩:2.04g
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	レモンかすてら 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
	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麴和え 味噌汁(あさり・大根) E:584kcal 蛋白:23.3g 脂質:25.7g 食塩:2.11g	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ドレサラダ 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ツ和え 味噌汁(しめじ・わかめ) E:506kcal 蛋白:22.8g 脂質:15.9g 食塩:2.39g	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:554kcal 蛋白:21.9g 脂質:23.5g 食塩:1.91g	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)麦白味噌仕立て はちみつねり梅 E:531kcal 蛋白:21.0g 脂質:17.6g 食塩:3.47g	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:561kcal 蛋白:23.1g 脂質:18.3g 食塩:1.94g	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 のり佃煮 E:581kcal 蛋白:18.8g 脂質:20.0g 食塩:2.19g
計	E:1622kcal 蛋白:62.7g 脂質:56.6g 食塩:5.94g	E:1517kcal 蛋白:60.2g 脂質:40.6g 食塩:7.03g	E:1483kcal 蛋白:60.7g 脂質:41.6g 食塩:9.06g	E:1514kcal 蛋白:57.5g 脂質:39.9g 食塩:6.82g	E:1507kcal 蛋白:64.2g 脂質:45.8g 食塩:6.85g	E:1599kcal 蛋白:58.7g 脂質:46.5g 食塩:5.73g	E:1573kcal 蛋白:56.0g 脂質:50.2g 食塩:5.78g

常食(御飯食) 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 エネルギー:351kcal 蛋白質:11.5g 脂質:6.5g 食塩:1.86g	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ランド和え 味噌汁(絹揚げ・大根菜) エネルギー:403kcal 蛋白質:11.2g 脂質:9.6g 食塩:1.50g	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) エネルギー:444kcal 蛋白質:16.1g 脂質:13.2g 食塩:1.54g	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ツ和え 味噌汁(さつまいも・油揚げ)白味噌仕立て エネルギー:409kcal 蛋白質: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) エネルギー:401kcal 蛋白質:9.4g 脂質:10.5g 食塩:1.84g	あさり雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 ほうれん草とえのきのミルク和え フルーツ(カットりんご) エネルギー:287kcal 蛋白質: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ドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ) エネルギー:379kcal 蛋白質:12.7g 脂質:8.7g 食塩:1.68g
	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) エネルギー:484kcal 蛋白質:20.5g 脂質:13.8g 食塩:2.36g	そばろと卵の二色丼 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) エネルギー:541kcal 蛋白質:18.0g 脂質:19.0g 食塩:2.81g	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) エネルギー:540kcal 蛋白質: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 エネルギー:496kcal 蛋白質: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) エネルギー:484kcal 蛋白質:18.7g 脂質:9.3g 食塩:3.06g	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) エネルギー:551kcal 蛋白質:25.5g 脂質:20.4g 食塩:2.29g	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) エネルギー:510kcal 蛋白質:19.4g 脂質:9.9g 食塩:2.46g
お	ミニ羊甘ロール エネルギー:88kcal 蛋白質:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	ふんわり名人チーズ餅 エネルギー:60kcal 蛋白質:0.6g 脂質:3.7g 食塩:0.23g	手作りきなこソフトマフィン エネルギー:98kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	ファンシーケーキ エネルギー:138kcal 蛋白質:2.2g 脂質:6.4g 食塩:0.12g	手作り抹茶シフォンカップケーキ エネルギー:77kcal 蛋白質:1.7g 脂質:4.2g 食塩:0.09g	手作りプリン(カラメルソース) エネルギー:116kcal 蛋白質:3.2g 脂質:5.3g 食塩:0.10g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) エネルギー:127kcal 蛋白質: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) エネルギー:571kcal 蛋白質:23.3g 脂質:16.4g 食塩:2.35g	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ポン和え 味噌汁(花麴) エネルギー:444kcal 蛋白質:22.0g 脂質:11.1g 食塩:2.03g	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 味噌汁(キャベツ・もやし) エネルギー:505kcal 蛋白質:20.8g 脂質:13.3g 食塩:2.63g	御飯 いわしの生姜煮 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) エネルギー:486kcal 蛋白質:20.9g 脂質:14.1g 食塩:2.04g	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 エネルギー:633kcal 蛋白質:22.5g 脂質:22.8g 食塩:2.88g	御飯 ホッケの塩焼き 白菜とかまぼこの炒め煮 スパゲティーサラダ 粕汁(豚肉・ごぼう・人参) エネルギー:531kcal 蛋白質:23.5g 脂質:16.6g 食塩:3.69g	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) エネルギー:580kcal 蛋白質:19.0g 脂質:18.5g 食塩:2.39g
計	エネルギー:1494kcal 蛋白質:56.8g 脂質:38.7g 食塩:6.62g	エネルギー:1447kcal 蛋白質:51.8g 脂質:43.3g 食塩:6.58g	エネルギー:1588kcal 蛋白質:59.0g 脂質:54.8g 食塩:6.30g	エネルギー:1529kcal 蛋白質:51.3g 脂質:46.5g 食塩:5.49g	エネルギー:1595kcal 蛋白質:52.3g 脂質:46.8g 食塩:7.87g	エネルギー:1485kcal 蛋白質:66.6g 脂質:51.2g 食塩:7.65g	エネルギー:1596kcal 蛋白質:51.8g 脂質:37.4g 食塩:6.62g
日付	19	20	21				
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 エネルギー:362kcal 蛋白質:11.9g 脂質:6.4g 食塩:1.32g	御飯 メヌケの煮付け うまい菜のピーナツ和え 味噌汁(さつまいも・人参)いりこ風味 エネルギー:376kcal 蛋白質:17.4g 脂質:4.1g 食塩:1.42g	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) エネルギー:392kcal 蛋白質:12.3g 脂質:9.7g 食塩:1.53g	<p>12月17日(土)夕食 『粕汁』</p>  <p>粕汁は豚肉のほかにもサケ、ブリなどの魚類や、厚揚げ、油揚げなどとも相性が良く、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>12月20日(火)昼食 『にゅうめん』 [奈良県郷土料理]</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>	
	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) エネルギー:527kcal 蛋白質:22.8g 脂質:16.2g 食塩:3.16g	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 エネルギー:462kcal 蛋白質: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 エネルギー:480kcal 蛋白質:22.9g 脂質:10.9g 食塩:1.91g				
お	手作り柿ミックスゼリー エネルギー:52kcal 蛋白質:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	手作り黒ごまみたらし餅(やわらか餅) エネルギー:77kcal 蛋白質:0.7g 脂質:3.0g 食塩:0.01g	手作りぜんざい(もち麴) エネルギー:147kcal 蛋白質:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g				
	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) エネルギー:524kcal 蛋白質:24.6g 脂質:13.8g 食塩:1.85g	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 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)麦白味噌仕立て エネルギー:613kcal 蛋白質:24.4g 脂質:27.0g 食塩:2.56g	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) エネルギー:566kcal 蛋白質:22.8g 脂質:20.1g 食塩:2.70g				
計	エネルギー:1464kcal 蛋白質:59.4g 脂質:36.5g 食塩:6.35g	エネルギー:1528kcal 蛋白質:57.9g 脂質:49.4g 食塩:8.30g	エネルギー:1585kcal 蛋白質:62.8g 脂質:41.1g 食塩:6.21g				

常食(御飯食) 献立日より 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 洋風だし巻き卵 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
昼				御飯 鶏肉の塩麹蒸し 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 牛肉コロッケ(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	御飯 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)
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プケーキ	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)
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 黒豆がんともの炊き合わせ 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パズルドレサラダ 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
計				エネルギー: 457kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 10.8g 食塩: 2.41g	エネルギー: 452kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 12.5g 食塩: 3.40g	エネルギー: 598kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 27.5g 食塩: 3.04g	エネルギー: 526kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 21.5g 食塩: 1.60g
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) カリフラワーとアスパラのパズルドレサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	しろな雑炊 鶏肉と絹揚げの煮物 もやしとちくわのハンパンドレサラダ 金時豆煮	12月31日(土) 夕食 『晦日そば(えび天)』 大晦日
昼	御飯 赤魚の柚庵焼き 栞尾煮(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)	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 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(オリーブソース) 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)	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	
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)	シルベーク	手作りあんシュウ(こしあん)	マロンクリームワッフル	手作りココアフォンカップケーキ	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るといふ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。
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塩麹ドレサラダ すまし汁(とろろ昆布・花麩)	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 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	晦日そば(えび天) 大根と豚肉の利休煮 みかん	
計	エネルギー: 1583kcal 蛋白質: 60.6g 脂質: 46.2g 食塩: 6.19g	エネルギー: 1525kcal 蛋白質: 43.3g 脂質: 38.6g 食塩: 6.36g	エネルギー: 1652kcal 蛋白質: 55.9g 脂質: 57.2g 食塩: 6.40g	エネルギー: 1492kcal 蛋白質: 60.4g 脂質: 42.6g 食塩: 7.15g	エネルギー: 1503kcal 蛋白質: 61.2g 脂質: 41.9g 食塩: 7.14g	エネルギー: 1492kcal 蛋白質: 56.1g 脂質: 53.2g 食塩: 6.76g	