

# 冬至

2016/12/22



日照時間の最も短くなる日の事を、冬至といいます。  
 風邪をひかないように、無病息災を願って「運うん」のつく  
 食べ物を食べると良いと言われています。南瓜は、**なんきん…**  
**ん**が二つもあります。  
 ではなぜ南瓜のいとこ煮って、いとこ煮っていか知ってますか？  
 堅いものから追い追い(甥々)入れて、それぞれ銘々(姪々)煮ると  
 いうことから、いとこ煮と言われるようになったとか・・・  
 南瓜と小豆には、いとこ関係はなかったのですね。



1(土)	◎基本メニュー ロールパン2ヶ クリーム煮 大根とハムのマリネ コーンスープ 501 kcal
	ご飯 かれいの葱味噌焼き 付) いんげん もやし煮ひたし ブロッコリーサラダ 味噌汁 480 kcal
	杏仁豆腐 49 kcal
	ご飯 豚肉の焼肉風 (軟)豆腐の焼肉風 さつま芋の旨煮 錦糸和え 味噌汁 533 kcal

	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ホキの漬け焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 エネルギー 348 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 407 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーコンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 エネルギー 415 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウイナーケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 429 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ サラダ 味噌汁 エネルギー 466 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポタージュ エネルギー 420 kcal
朝食	◎パン ロールパン2ヶ ホキの漬け焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ エネルギー 367 kcal	◎パン ロールパン2ヶ 洋風炒め ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 468 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 419 kcal	◎パン 食パン ブロッコリーコンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ エネルギー 346 kcal	◎パン 食パン ウイナーケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 349 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ サラダ コンソメスープ エネルギー 397 kcal	
昼食	ご飯 牛肉じゃが煮 (軟)野菜の卵とじ 揚げ茄子 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 591 kcal	ご飯 タンダーチキン 付)アスパラ スパゲティソテー サラダ コンソメスープ エネルギー 521 kcal	ご飯 鶏肉の唐揚げ <sup>付)キャベツ</sup> (軟)鶏肉の照り焼き 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ 中華スープ エネルギー 603 kcal	ご飯 鰯の西京焼き 付)甘酢生姜 ポテトソテー 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 555 kcal	チキンカレーライス 福神漬け シーザー風サラダ フルーツ エネルギー 638 kcal	五目うどん ごぼうと牛肉の炒り煮 カリフラワーサラダ フルーツ エネルギー 461 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソースかけ 付)ブロッコリー 里芋の旨煮 干しエビの和え物 すまし汁 エネルギー 551 kcal
間食	ミルクケーキ エネルギー 69 kcal	クリームコンフェ エネルギー 80 kcal	黒ゴマプリン エネルギー 74 kcal	シフォンケーキ エネルギー 92 kcal	つぶあんパン エネルギー 130 kcal	おはぎ エネルギー 98 kcal	ブルーベリーゼリー エネルギー 30 kcal
夕食	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌かけ 付)ししとうがらし 金平ごぼう カニサラダ かき玉汁 エネルギー 627 kcal	ご飯 つくね風焼き 付)ブロッコリー 竹輪の炊合せ 南瓜のサラダ 味噌汁 エネルギー 635 kcal	ご飯 からすがれい照焼 付)大葉 海老団子煮 とろろ 味噌汁 エネルギー 494 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)キャベツ 糸昆布煮 おくらのおかか和え 味噌汁 エネルギー 503 kcal	ご飯 魚すき 大根のそぼろ煮 錦糸和え 味噌汁 エネルギー 437 kcal	ご飯 豚肉とキャベツのとろみ炒め (軟)豆腐と野菜とろみ炒め さつま芋の旨煮 切干大根の和え物 味噌汁 エネルギー 529 kcal	ご飯 かに玉の甘酢あんかけ (軟)かに玉の甘酢あん 甘辛煮 キャベツの胡麻和え 中華スープ エネルギー 553 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 507 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁 エネルギー 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 405 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 エネルギー 419 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 味噌汁 エネルギー 353 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 エネルギー 421 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ ポテトサラダ 南瓜のポタージュ エネルギー 562 kcal
朝食	◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 477 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ エネルギー 409 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 375 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ エネルギー 419 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ エネルギー 355 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ エネルギー 414 kcal	
昼食	ご飯 さばの味噌煮 <sup>付)ふき</sup> (軟)赤魚の味噌煮 茄子の煮つけ 錦糸和え すまし汁 エネルギー 510 kcal	ご飯 回鍋肉 (軟)豆腐の味噌炒め 大根煮つけ カリフラワーサラダ 中華スープ エネルギー 580 kcal	ご飯 カレイの煮つけ 付)花麩 じゃが芋のそぼろ煮 大根の柚子和え すまし汁 エネルギー 462 kcal	菜飯 まぐろカツ <sup>付)キャベツ</sup> (軟)ホキ照焼 里芋の旨煮 トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 544 kcal	ご飯 青椒肉絲 (軟)豆腐の炒め物 えびしゅーまい 大根とハムのマリネ 中華スープ エネルギー 535 kcal	焼きそば パンパンジーサラダ フルーツ 中華スープ エネルギー 559 kcal	ご飯 ブリの幽庵焼き <sup>付)大葉</sup> (軟)ホキの幽庵焼き 白菜の旨煮 青菜の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 534 kcal
間食	フルーチェ エネルギー 44 kcal	もものゼリー エネルギー 38 kcal	栗まん エネルギー 126 kcal	どら焼き エネルギー 136 kcal	リンゴゼリー エネルギー 52 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal
夕食	ご飯 ポークソテー <sup>付)いんげん</sup> (軟)オムレツソースかけ 白菜のコンソメ煮 アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ エネルギー 511 kcal	ご飯 鮭の石狩風煮 蓮根の金平 青菜のおかか和え すまし汁 エネルギー 480 kcal	ご飯 千種焼き <sup>付)白菜</sup> (軟)千種焼 甘辛煮 納豆 味噌汁 エネルギー 595 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ 付)ブロッコリー ジャーマンポテト カニサラダ すまし汁 エネルギー 559 kcal	ご飯 さわらのかば焼き 付)いんげん ひじき豆煮 さつま芋のサラダ 味噌汁 エネルギー 610 kcal	ご飯 鶏肉のこつてり煮 付)白菜 糸昆布煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 514 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め (軟)豆腐の土佐炒め 里芋の煮物 コールスローサラダ すまし汁 エネルギー 562 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 和風巢ごもり卵 アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁 エネルギー 417 kcal	◎基本メニュー ご飯 鱈の照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 エネルギー 386 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 440 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 448 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 469 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス コーンスープ エネルギー 385 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 和風巢ごもり卵 アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ エネルギー 419 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鱈の照り焼き 菜の花のお浸し コンソメスープ エネルギー 388 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 433 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 507 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 378 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 363 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 鶏チリ炒め 竹輪の炊合せ 野菜のサラダ 中華スープ エネルギー 598 kcal	ご飯 中華飯 ツナじゃが 中華サラダ スープ エネルギー 617 kcal	ご飯 白身魚たらこマヨネーズ焼 付) 粉ふき芋 キャベツとベーコン煮 エビサラダ コーンスープ エネルギー 547 kcal	ハヤシライス 彩りサラダ ヨーグルト和え エネルギー 578 kcal	ご飯 豚肉のしぐれ煮 (軟) 卵とじ 切干大根のゴマ炒め 茄子の和え物 味噌汁 エネルギー 541 kcal	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 533 kcal	ご飯 チキンカツ <sup>付)</sup> キャベツ (軟) 鶏肉の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 カニサラダ 味噌汁 エネルギー 663 kcal
	間食 ロールケーキ エネルギー 85 kcal	ととやき (チョコ) エネルギー 60 kcal	田舎まんじゅう エネルギー 106 kcal	プチクレープ エネルギー 58 kcal	フルーチェ エネルギー 44 kcal	水ようかん (抹茶) エネルギー 66 kcal	マンゴプリン エネルギー 37 kcal
夕食	ご飯 さばの薬味だれ焼 <sup>付)</sup> いんげん (軟) タラの薬味だれ焼 茄子の味噌煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 エネルギー 549 kcal	ご飯 炒り鶏 カニ豆腐 青菜の中華和え 味噌汁 エネルギー 567 kcal	ご飯 味噌おでん アスパラの炒め物 白菜の柚香和え すまし汁 エネルギー 500 kcal	ご飯 タラの野菜あんかけ 角麩煮 錦糸和え すまし汁 エネルギー 505 kcal	ご飯 豆腐と海老の旨煮 青菜の信田煮 ツナサラダ すまし汁 エネルギー 518 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 甘辛煮 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 549 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 (軟) 豆腐と大根の甘辛煮 じゃが芋金平 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 615 kcal
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁 エネルギー 378 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの香味焼き 菜の花の和え物 味噌汁 エネルギー 365 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 499 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉葱のサラダ 味噌汁 エネルギー 468 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムのマリネ コーンスープ エネルギー 499 kcal
	◎パン 食パン 海老団子煮 和え物 コンソメスープ エネルギー 348 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 407 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくかぼちゃ マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 487 kcal	◎パン ロールパン2ケ さわらの香味焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ エネルギー 387 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 560 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ 玉葱のサラダ コンソメスープ エネルギー 490 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 鶏肉の山椒焼き がんも煮つけ おくらのおかか和え 味噌汁 エネルギー 525 kcal	ご飯 チーズインハンバーグ 付) ブロッコリー キャベツバターソテー さつま芋のサラダ ミネストローネ エネルギー 750 kcal	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼き 付) ブロッコリー ジャーマンポテト シーザー風サラダ コンソメスープ エネルギー 522 kcal	他人煮 ひじき煮 青菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 531 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー 生揚げの煮つけ 青菜のおろし和え すまし汁 エネルギー 546 kcal	ご飯 鮭フライ <sup>付)</sup> キャベツ (軟) 鮭の塩焼き 南瓜の煮つけ オクラのおかか和え すまし汁 エネルギー 617 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 (軟) 卵とじ 炊き合わせ 青菜辛子和え すまし汁 エネルギー 537 kcal
	間食 バームクーヘン エネルギー 102 kcal	ロールケーキショコラ エネルギー 95 kcal	抹茶ワッフル エネルギー 80 kcal	あわせるゼリー エネルギー 40 kcal	もものゼリー エネルギー 38 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	カスタードプリン エネルギー 74 kcal
夕食	ご飯 ブリの照り焼き <sup>付)</sup> ししとう (軟) ホキの照り焼き 切干大根のゴマ炒め 納豆 すまし汁 エネルギー 591 kcal	ご飯 鮭の焼南蛮漬け 里芋の煮物 青菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー 486 kcal	ご飯 豚とろろ (軟) 豆腐ステーキとろろ 青菜のオイスター炒め 白菜の梅おかか和え かき玉汁 エネルギー 537 kcal	ご飯 さばの生姜煮 (軟) ホキの生姜煮 れんこん金平 長いものお浸し 味噌汁 エネルギー 518 kcal	ご飯 華風卵焼き 付) いんげん 野菜の和風煮 キャベツのお浸し 味噌汁 エネルギー 529 kcal	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 海老団子煮 グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 エビキャベツ炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 エネルギー 467 kcal
	30 (日)	31 (月)	 				
朝食	◎基本メニュー ご飯 ホキの漬け焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 エネルギー 348 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風炒め ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 407 kcal					
	◎パン ロールパン2ケ ホキの漬け焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ エネルギー 368 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風炒め ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 468 kcal					
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー じゃが芋のそぼろ煮 茄子の胡麻和え 味噌汁 エネルギー 558 kcal	年越しそば しゅうまい 干しエビの和え物 ヨーグルト和え エネルギー 693 kcal					
	間食 チョコパン エネルギー 139 kcal	もみじまんじゅう エネルギー 98 kcal					
夕食	ご飯 関東煮 金平ごぼう 白菜としらすおかか和え 味噌汁 エネルギー 525 kcal	ご飯 犠牲豆腐 付) いんげん さつま芋の旨煮 ささみサラダ 味噌汁 エネルギー 620 kcal					

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

