




曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 鶏肉のグリル しろなと豚肉のトマトスープ	ごはん 干草焼き 豆とウインナーのスープ	ごはん ポロニアソーセージ 特製りんごジュース	ごはん ポテトミンチ巻き キャベツとベーコンのポトフ	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 チンゲン菜と豚肉のカレースープ	ごはん ほうれん草オムレツ 大根とちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 カリフラワーとウインナーのスープ
	エネ 394 kcal 蛋白 13 g 脂質 8.9 g 食塩 0.95 g	エネ 380 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 6.5 g 食塩 1.44 g	エネ 443 kcal 蛋白 9.1 g 脂質 8.2 g 食塩 1.14 g	エネ 406 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 9.1 g 食塩 1.26 g	エネ 396 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 8.4 g 食塩 1.22 g	エネ 378 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 8.8 g 食塩 1.62 g	エネ 406 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 8.9 g 食塩 1.49 g
昼	ごはん えびマカロングラタンフライ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・あさり) いりこ風味	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(もやし・油揚げ) マンゴー缶	ごはん 赤魚の柚庵焼き 里芋と豚肉の煮物 白菜といんげんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・小松菜) 白味噌仕立て	ごはん シロガネダラのソテー(マリネソース) 昆布大豆煮 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) いりこ風味	ごはん クリームチキン 白菜と豚肉の煮物 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) 麦白味噌仕立て	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・ごぼう) みかん缶	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 里芋と油揚げの煮物 キャベツと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(花麴)
	エネ 595 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 23.7 g 食塩 2.98 g	エネ 582 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 21.3 g 食塩 2.17 g	エネ 478 kcal 蛋白 26 g 脂質 9.5 g 食塩 2.24 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 9.1 g 食塩 2.27 g	エネ 501 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.8 g 食塩 2.14 g	エネ 508 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 16.7 g 食塩 1.55 g	エネ 543 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 15.4 g 食塩 2.66 g
お	手作りぶどうゼリー	手作りあんシュ(こしあん)	シルベース	手作り水ようかん	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)
	エネ 38 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g	エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g
夕	ごはん 牛皿 ほうれん草とかんぴょうの煮浸し やっこ(味噌ダレ) すまし汁(もずく)	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ ごぼうの味噌金平 大根とパプリカの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん タンドリーチキン 玉ねぎとツナのミニオムレツ ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(大根菜・しめじ)	ごはん 豚カツの卵とじ もやしとピーマンの炒め物 赤だし(あさり・白菜) ちりめん山椒	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 カリフラワーといんげんのマヨサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん ホキの香草焼き(オニオンソース) じゃがいものそぼろ煮 しろなのパンパンドレサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ)	ごはん 擬製豆腐 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・大根菜) 白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶)
	エネ 509 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.66 g	エネ 475 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 13.5 g 食塩 2.25 g	エネ 533 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 17.8 g 食塩 1.89 g	エネ 620 kcal 蛋白 24 g 脂質 20.3 g 食塩 3.11 g	エネ 585 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 19.9 g 食塩 3.49 g	エネ 517 kcal 蛋白 24 g 脂質 13.2 g 食塩 2.51 g	エネ 469 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 10.2 g 食塩 2.23 g
計	エネ 1536 kcal 蛋白 52.6 g 脂質 50.2 g 食塩 6.6 g	エネ 1537 kcal 蛋白 50.2 g 脂質 44.9 g 食塩 5.95 g	エネ 1551 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 41.7 g 食塩 5.3 g	エネ 1555 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 38.7 g 食塩 6.68 g	エネ 1609 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 44.4 g 食塩 6.94 g	エネ 1453 kcal 蛋白 53 g 脂質 40.1 g 食塩 5.69 g	エネ 1538 kcal 蛋白 51 g 脂質 36.6 g 食塩 6.43 g
日付	8	9	10	11			
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) コーンポタージュスープ	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麴ナムル和え 味噌汁(大根菜・玉ねぎ)	ごはん もやしとウインナーのソテー うまい菜と豚肉のトマトスープ フルーツ(バナナ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと平天の白ごま和え すまし汁(チンゲン菜・しいたけ) 特製ミルクコーヒー			
	エネ 495 kcal 蛋白 13 g 脂質 13.5 g 食塩 1.44 g	エネ 576 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 4.5 g 食塩 1.64 g	エネ 447 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 8.4 g 食塩 1.23 g	エネ 447 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 9.4 g 食塩 0.84 g			
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 筍と昆布の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも) いりこ風味	ごはん さばの照り煮 ピーマンと豚肉の炒め物 キャベツとなめこのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	ごはん 合鴨スモークスライス 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのレモンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て	野菜かき揚げうどん 奈良のっぺ[奈良県郷土料理] 胡瓜の甘酢和え			
	エネ 490 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 16 g 食塩 2.66 g	エネ 572 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 25.6 g 食塩 2.08 g	エネ 533 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 21.4 g 食塩 2.24 g	エネ 504 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 13.2 g 食塩 3.51 g			
お	手作りスイートポテト	ショコラブッセ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りココアシフォンケーキ			
	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.5 g 食塩 0.04 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g			
夕	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 切干大根と鶏肉の煮物 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) きざみしば漬け	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)	ごはん ホッケのたれ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 白菜と大根菜のピーナッツ和え 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と鶏肉のとりも炒め ポテトサラダ			
	エネ 518 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 13.4 g 食塩 2.47 g	エネ 533 kcal 蛋白 28.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.69 g	エネ 475 kcal 蛋白 28 g 脂質 11.4 g 食塩 2.3 g	エネ 547 kcal 蛋白 25 g 脂質 20.4 g 食塩 2.23 g			
計	エネ 1573 kcal 蛋白 52.7 g 脂質 44.5 g 食塩 6.63 g	エネ 1765 kcal 蛋白 67.8 g 脂質 49 g 食塩 6.45 g	エネ 1588 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 43.3 g 食塩 5.82 g	エネ 1574 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 47.4 g 食塩 6.66 g			


12月11日(木)昼食
奈良のっぺ

[奈良県郷土料理]



奈良のっぺとは、奈良の1年を締めくくる春日大社の「春日若宮おん祭」のご馳走料理として食べられています。大根や人参、里芋などの具材をだし汁で煮込んだ精進料理です。優しい味わいの奈良のっぺをご賞味ください。

献立 2025年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					12	13	14
朝					ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根と豚肉の豆乳スープ	ごはん ほうれん草と平天の塩ごま和え 白菜とベーコンのポトフ 手作りりんごゼリー	ごはん 鶏つみれの煮物 白菜とアスパラの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) 特製ぶどうジュース
昼					エネ 420 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 9.2 g 食塩 1.24 g	エネ 420 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 8.1 g 食塩 1.47 g	エネ 437 kcal 蛋白 12 g 脂質 5.4 g 食塩 0.64 g
お					ちらし寿司 大豆とこんにゃくの煮物 しろなとちくわの和え物 味噌汁(白菜・ごぼう) 白味噌仕立て	ごはん 鶏チリ 金時豆煮 もやしの香味ドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ とろろ汁
夕					エネ 457 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 7 g 食塩 4.01 g	エネ 634 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 24.8 g 食塩 2.9 g	エネ 526 kcal 蛋白 26 g 脂質 15.2 g 食塩 2.13 g
計					もっちりたい焼きクリーム	手作りあんシュ(いちごあん)	豆乳かすてら
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 里芋と豚肉のスープ	ごはん しろなとウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ	ごはん 洋風だし巻き卵 大根と豚肉のスープ	ごはん ジャーマンかぼちゃ(ウインナー) もやしといんげんの豆乳和え 特製ほうじ茶飲料	ごはん ブレーンオムレツ(野菜ソース) うまい菜とベーコンのスープ	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	ごはん チキンピカタ ほうれん草と豚肉のトマトスープ
昼	エネ 427 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 9.3 g 食塩 1.52 g	エネ 383 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 6.7 g 食塩 1.18 g	エネ 394 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 8.6 g 食塩 1.26 g	エネ 414 kcal 蛋白 9.6 g 脂質 7.6 g 食塩 0.78 g	エネ 415 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 9.1 g 食塩 2.02 g	エネ 397 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 11.2 g 食塩 2.26 g	エネ 407 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 7.7 g 食塩 1.4 g
お	ごはん レモンチキン ごぼうと平天の煮物 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て ヨーグルト(マンゴーソース)	醤油ラーメン えびシューマイ 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味	チキンカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 洋なし缶のはちみつジュレ	木の葉丼 もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと油揚げの煮物 さつま芋のサラダ すまし汁(豆腐)
夕	エネ 554 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 14.7 g 食塩 1.79 g	エネ 456 kcal 蛋白 17 g 脂質 10 g 食塩 4.61 g	エネ 488 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 13.6 g 食塩 2.09 g	エネ 589 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 23.3 g 食塩 3.29 g	エネ 496 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 10.6 g 食塩 1.95 g	エネ 489 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 10.2 g 食塩 3.54 g	エネ 478 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 10.9 g 食塩 1.9 g
計	手作り柿ミックスゼリー	もみじまんじゅう	手作りキャラメルハウンドケーキ(ハイ)	手作り酒まんじゅう	おかしなバナナ	もっちりたい焼きあん	手作りハンナコッタ(ヨーグルト風味)
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g	エネ 136 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 8.6 g 食塩 0.27 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g
昼	ごはん(しそかつおふりかけ) さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 絹揚げの煮物 白菜となめこの和え物 味噌汁(わかめ・人参)いりこ風味	ごはん 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(おくら・巻麹)麦白味噌仕立て	ごはん おでん 金平ごぼう はちみつねり梅	ごはん 白身魚の生煮煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 豚肉のブルコギ いか・ふくさ焼き 白菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根)いりこ風味	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 大根と大根菜の和え物 味噌汁(小松菜・えのき)
夕	エネ 499 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 17.1 g 食塩 2.51 g	エネ 607 kcal 蛋白 20 g 脂質 21.4 g 食塩 2.92 g	エネ 545 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 19.4 g 食塩 2.66 g	エネ 568 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 19.5 g 食塩 3.53 g	エネ 542 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g	エネ 547 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 21.2 g 食塩 1.95 g	エネ 563 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 19.1 g 食塩 2.44 g
計	エネ 1536 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 41.2 g 食塩 5.83 g	エネ 1593 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 38.5 g 食塩 8.78 g	エネ 1563 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 50.2 g 食塩 6.28 g	エネ 1693 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 50.7 g 食塩 7.66 g	エネ 1610 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 43 g 食塩 6.16 g	エネ 1562 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 45.6 g 食塩 7.87 g	エネ 1529 kcal 蛋白 55.3 g 脂質 39.7 g 食塩 5.8 g

献立 2025年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) クラムチャウダー フルーツ(バナナ)	ごはん かに玉 うまい菜と鶏肉のスープ	ごはん 鶏つみれ(トマト) ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん 大根と大根葉の麦味噌和え チンゲン菜とベーコンのスープ	ごはん ハムチーズピカタ ほうれん草と鶏肉の豆乳スープ	ごはん もやしとベーコンのソテー 大根と鶏肉のスープ	ごはん だし巻き卵 スパゲティサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て 特製ココア
	エネ 431 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 6.9 g 食塩 1.01 g	エネ 375 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 6.9 g 食塩 1.35 g	エネ 402 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 8.3 g 食塩 1.68 g	エネ 381 kcal 蛋白 8 g 脂質 8.2 g 食塩 1.5 g	エネ 402 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 9.7 g 食塩 1.17 g	エネ 393 kcal 蛋白 11.9 g 脂質 9.5 g 食塩 1.39 g	エネ 492 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 13.6 g 食塩 0.87 g
昼	ごはん 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのマヨサラダ 赤だし(油揚げ・しいたけ)	ごはん ねぎとろ丼 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 豚肉と大根の利休煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め 玉子どうふ すまし汁(小松菜・しいたけ)	オムライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し じゃがいものポタージュスープ すまし汁(白菜・えのき)	ごはん さばの味噌煮 大根と豚肉の金平 いんげんとパプリカのおからサラダ すまし汁(白菜・えのき)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) れんこんと油揚げの煮物 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)いりこ風味	ごはん 豚肉のオイスター炒め ふろふき大根(白味噌田楽) キャベツのピーナツトレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)
	エネ 619 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 28.1 g 食塩 2.14 g	エネ 566 kcal 蛋白 29.3 g 脂質 19.7 g 食塩 3.34 g	エネ 528 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 20.7 g 食塩 2.97 g	エネ 597 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 20.9 g 食塩 2.34 g	エネ 591 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 27.5 g 食塩 2.15 g	エネ 495 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 10.9 g 食塩 2.3 g	エネ 498 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 15.7 g 食塩 1.88 g
お	手作りあんシュー(栗あん)	チョコワッフル	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	クリスマスケーキ	手作りパウンドケーキ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	パウムクーヘン
	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 85 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.9 g 食塩 0.12 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g
タ	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 チンゲン菜のからし和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 れんこんとちりめんの金平 大根と平天の和風トレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん あじの香味焼き カリフラワーとウインナーのソテー キャベツとちくわの塩レモントレサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん かれいの山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 白菜のあっさり漬け フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 桐尾煮(とがのおに) キャベツと平天のごまトレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 常夜鍋 キャベツとツナの炒め物 のり佃煮	ごはん いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) しろなと平天の白ごま和え
	エネ 454 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 10.6 g 食塩 1.83 g	エネ 521 kcal 蛋白 23 g 脂質 13.8 g 食塩 2.73 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 8.3 g 食塩 2.37 g	エネ 457 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 9.7 g 食塩 1.2 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.91 g	エネ 537 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 20.7 g 食塩 2.74 g	エネ 469 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 8.7 g 食塩 2.64 g
計	エネ 1594 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 49.1 g 食塩 5.07 g	エネ 1530 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 43.2 g 食塩 7.49 g	エネ 1511 kcal 蛋白 65.3 g 脂質 37.6 g 食塩 7.11 g	エネ 1520 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 40.7 g 食塩 5.16 g	エネ 1642 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 55.1 g 食塩 5.58 g	エネ 1559 kcal 蛋白 63.3 g 脂質 43.3 g 食塩 6.48 g	エネ 1546 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 41.7 g 食塩 5.51 g
日付	29	30	31				
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ じゃがいもと鶏肉のカレースープ	ごはん かも団子 しろなとウインナーのスープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き グリーンピースのポタージュスープ	12月22日(月)昼食 かぼちゃの含め煮 冬至	12月25日(木)昼食 クリスマス	12月31日(水)昼食 晦日そば 大晦日	
	エネ 396 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 7.9 g 食塩 1.3 g	エネ 436 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 12.8 g 食塩 1.85 g	エネ 412 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.8 g 食塩 1.13 g				
昼	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 白菜とかまぼこの炒め煮 粕汁(豚肉・しいたけ・人参) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 白身魚の煮付け 大根と鶏肉の炒め物 白菜とニラの塩ごま和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)	晦日そば 豚肉と絹揚げの炒め煮 フルーツ(みかん)				
	エネ 521 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.16 g	エネ 452 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 12.8 g 食塩 1.86 g	エネ 490 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 17.4 g 食塩 3.28 g				
お	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りカフェマドレーヌ	冬至とは、1年で昼が一番短く夜は一番長くなる日の事です。一年で最も昼の時間が短いことから、冬至は運氣が下がり身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために栄養価の高いかぼちゃを食べることで無病息災を願う風習が生まれたと言われています。	世界のクリスマスの料理の定番料理として七面鳥がありますが、日本では入手が困難なため鶏肉料理が定番化したそうです。キリストの降誕を祝うことで各国の伝統的な食文化やヨーロッパの習慣と結びつき、多様なケーキや焼き菓子なども生まれたそうです。	晦日そばは、他の麺類に比べて切れやすいことから、1年の厄災や苦勞を切り捨てて翌年に持ち越さないという願いを込めて年越しそばを食べるという説があります。晦日そばにはえび天が乗って食べ応えもあります。ぜひお楽しみに。	
	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g				
タ	ごはん 千草蒸し 大豆とえびの煮物 大根とパプリカのパンパントレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ すまし汁(白ねぎ・しめじ)	キーマカレー キャベツと平天の香味トレサラダ 手作りいちごミルクプリン				
	エネ 542 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 16.2 g 食塩 3.12 g	エネ 558 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 20.8 g 食塩 2.09 g	エネ 568 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.7 g 食塩 2.09 g				
計	エネ 1611 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 39.2 g 食塩 6.62 g	エネ 1545 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 50 g 食塩 5.89 g	エネ 1612 kcal 蛋白 53.7 g 脂質 51 g 食塩 6.7 g				