

常食(A)

| | 平成29年12月18日(月) | 平成29年12月19日(火) | 平成29年12月20日(水) | 平成29年12月21日(木) | 平成29年12月22日(金) | 平成29年12月23日(土) | 平成29年12月24日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 玄米ごはん 高野豆腐の炒め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳 | 麦ごはん 野菜炒め 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(バナナ) のり佃煮 ヨーグルト(繊維アップ) | ロールパン マーガリン じゃが芋のクリーム煮 チンゲン菜のスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳 | 麦ごはん もやしの卵とじ 味噌汁(さつまいも) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳 | 麦ごはん チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(バナナ) いりこみそ 牛乳 | 麦ごはん レンコンの炒め煮 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳 | 食パン あんずジャム・マーガリン オムレツ オニオンスープ フルーツ(りんご) 牛乳 |
| 昼 | 御飯 とり肉と白菜のクリーム煮 にんじんの卵炒め お吸い物(豆腐) さつま芋茶巾 | 鶏南蛮うどん 茄子とれんこんの煮物 しめじご飯 白玉ぜんざい | 御飯 ぶりの照焼き 玉葱と人参のマリネ レタスのかき玉スープ 甘辛こんにゃく | 御飯 肉じゃが オーロラサラダ(パスタ) 味噌汁(キャベツ) 漬物(つぼ漬) | フライドチキン★ グリル野菜 ミネストローネ サンドイッチ ロールケーキ フルーツ添え | 焼そば 筑前煮 むすび(ゆかり) わかめスープ | 御飯 アジの梅マヨ焼き 大根の酢の物 お吸い物(白菜) ふりかけ |
| 夕 | 御飯 アジのおろし煮 かぼちゃのサラダ お吸い物(もずく) | 御飯 スペイン風オムレツ 春雨の酢の物 お吸い物(大根) | 御飯 炊き合わせ ごぼうサラダ 味噌汁(玉葱) | 御飯 タラのマスタード焼き 茄子と枝豆の肉みそ炒め お吸い物(白菜) | 御飯 煮魚の山かけ(赤魚) かぼちゃの煮物 かきたま汁 | 御飯 豚肉のピカタ ほうれん草の和え物 お吸い物(きのこ) | 御飯 ミートローフ 野菜サラダ(白菜) キャベツのクリームスープ |
| | エネルギー 1843kcal 蛋白質 68.8g 脂質 43.2g 炭水化物 286.3g 食物繊維 15.2g 食塩 7.2g | エネルギー 1865kcal 蛋白質 59.7g 脂質 36.3g 炭水化物 319.4g 食物繊維 16.1g 食塩 9.3g | エネルギー 1752kcal 蛋白質 57.8g 脂質 59.1g 炭水化物 237.7g 食物繊維 13.7g 食塩 8.6g | エネルギー 1768kcal 蛋白質 63.1g 脂質 36g 炭水化物 287.5g 食物繊維 13.7g 食塩 6.8g | エネルギー 1997kcal 蛋白質 71.6g 脂質 66g 炭水化物 267.5g 食物繊維 12.7g 食塩 8.3g | エネルギー 1828kcal 蛋白質 62.7g 脂質 38.9g 炭水化物 298.2g 食物繊維 18.1g 食塩 8.5g | エネルギー 1874kcal 蛋白質 66.1g 脂質 60.5g 炭水化物 255.7g 食物繊維 10.2g 食塩 8.1g |

※★印はイベント食です

～季節の行事～

12/22は冬至です。
1年で最も夜が長い日で、昔は
「死に1番近い日」と言われ、南
瓜や小豆粥を食べて柚子湯に入り、
無病息災を祈っていました。

