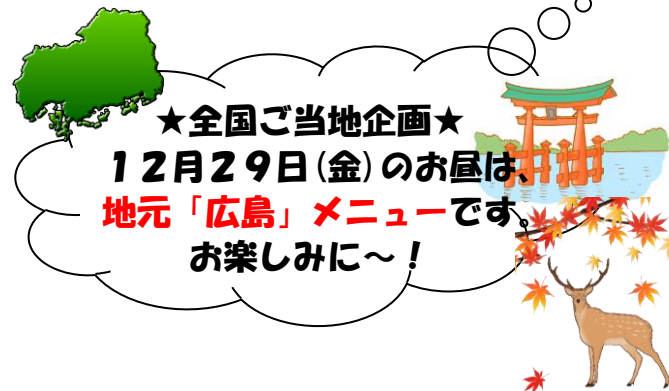


常食 (A)

	平成29年12月25日(月)	平成29年12月26日(火)	平成29年12月27日(水)	平成29年12月28日(木)	平成29年12月29日(金)	平成29年12月30日(土)	平成29年12月31日(日)
朝	玄米ごはん 炒り豆腐 具沢山味噌汁 フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(オクラ) フルーツ(りんご) のり佃煮 ヨーグルト(繊維アップ)	ロールパン マーガリン なすの洋風煮 クリームスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん 小松菜の卵とじ 味噌汁(里芋) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん もやしの炒め物 味噌汁(豆腐) フルーツ(りんご) いりこみそ 牛乳	麦ごはん 青菜と豆腐の煮物 味噌汁(キャベツ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	食パン ブルーベリージャム・マーガリン 目玉焼き わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの中華和え 厚揚げとエノキのみぞれ汁 胡瓜漬け	クリームスパゲティ 盛合わせサラダ オニオンスープ にんじん入りケーキ	御飯 たらのピザ風 もやしの酢の物 味噌汁(ごぼう) みたらし団子	五目炒飯 シュウマイ 青梗菜のスープ 桃まんじゅう	穴子飯 ★ 炊き合わせ レモン和え(白菜) 赤出汁(豆腐) みかんゼリー	御飯 コロッケ ひじきの煮物 味噌汁(玉葱) 漬物(つぼ漬)	御飯 さんまの韓国煮 大根の梅マヨ和え 味噌汁(ほうれん草) ふりかけ
夕	御飯 ロールキャベツ 里芋のそぼろ煮 お吸い物(ほうれん草)	御飯 サバの蒲焼風 ビーフンの和えもの お吸い物(はんぺん)	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 白菜のごま和え 味噌汁(大根)	御飯 肉団子の甘酢煮 コールスローサラダ お吸い物(とろろ昆布)	御飯 柳川風卵とじ 青菜のドレッシング和え お吸い物(そうめん)	御飯 タラの磯辺焼き ミモザサラダ お吸い物(もずく)	年越しそば 筑前煮 おにぎり・卵焼き フルーツ(みかん)
	エネルギー 1818kcal 蛋白質 67.5g 脂質 38.1g 炭水化物 292g 食物繊維 17.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1849kcal 蛋白質 57g 脂質 47.7g 炭水化物 290g 食物繊維 14.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1862kcal 蛋白質 66.2g 脂質 55.8g 炭水化物 265.4g 食物繊維 12.6g 食塩 7.7g	エネルギー 1848kcal 蛋白質 55.9g 脂質 47g 炭水化物 288.7g 食物繊維 14g 食塩 7.6g	エネルギー 1864kcal 蛋白質 66.2g 脂質 41.8g 炭水化物 297.7g 食物繊維 16.8g 食塩 8.9g	エネルギー 1806kcal 蛋白質 59.3g 脂質 43.8g 炭水化物 286.4g 食物繊維 16.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1836kcal 蛋白質 66.9g 脂質 57.6g 炭水化物 254.4g 食物繊維 11.4g 食塩 11g

※★印はイベント食です



～季節の行事～  
大晦日には年越しそばですね。その由来は、細く長く達者に暮らせることを願うという説や、蕎麦が切れやすいことから、一年間の苦勞を切り捨て翌年に持ち越さないよう願ったという説などがあるそうです。

