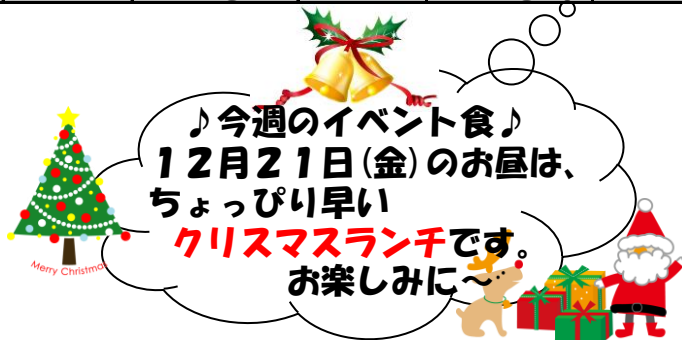


常食(A)

	平成30年12月17日(月)	平成30年12月18日(火)	平成30年12月19日(水)	平成30年12月20日(木)	平成30年12月21日(金)	平成30年12月22日(土)	平成30年12月23日(日)
朝	玄米ごはん 小松菜のソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん キャベツの卵とじ 味噌汁(じゃが芋) 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 春雨のコンソメ煮 コーンスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん 昆布と蓮根のきんぴら 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 白菜の炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(バナナ) いりこみそ 牛乳	麦ごはん 青菜と豆腐の煮物 味噌汁(さつまいも) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	食パン イチゴジャム・マーガリン 目玉焼き 中華スープ(チンゲン菜) フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 もやしの酢の物 酸辣湯(サンダータン) 漬物(桜大根)	鶏南蛮うどん けんちん煮 ひじきの炊き込みごはん にんじん入りケーキ	御飯 ポークジンジャー 春菊と大根のごま和え 酒粕汁 お浸し(ワカメ)	御飯 ぶり大根 じゃが芋の華風和え 味噌汁(里芋) 小倉白玉	チキンライス ★ フライドチキン グリル野菜 ミネストローネ ロールケーキ フruits添え	焼そば がんもの含め煮 むすび(ゆかり) ワカメのかき玉スープ	御飯 タラの磯辺焼き さつまいもと大根のそぼろ 味噌汁(絹さや) ふりかけ
夕	御飯 柳川風卵とじ 蓮根の肉みそ炒め お吸い物(きのこ)	御飯 カレイの味噌マヨネーズ焼き ビーフンの和えもの お吸い物(豆腐)	御飯 さばの照焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱)	御飯 八宝菜 かぼちゃのサラダ お吸い物(大根)	御飯 アジの南蛮漬け 大根の梅マヨ和え かきたま汁	御飯 さんまの塩焼き かぼちゃの煮物 お吸い物(白菜・コンニャク)	御飯 ポークビーンズ ニラとモヤシのオイスター炒め お吸い物(オクラ)
	エネルギー 1818kcal 蛋白質 64.5g 脂質 46g 炭水化物 278.8g 食物繊維 18.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1872kcal 蛋白質 62.8g 脂質 41g 炭水化物 314.6g 食物繊維 15.1g 食塩 9.2g	エネルギー 1809kcal 蛋白質 62.1g 脂質 60.7g 炭水化物 240.9g 食物繊維 12.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1872kcal 蛋白質 64g 脂質 44g 炭水化物 294.8g 食物繊維 16g 食塩 7.3g	エネルギー 1888kcal 蛋白質 66g 脂質 55.1g 炭水化物 271.7g 食物繊維 13.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1828kcal 蛋白質 61.1g 脂質 48.2g 炭水化物 275.3g 食物繊維 14.6g 食塩 9.4g	エネルギー 1795kcal 蛋白質 71g 脂質 45.5g 炭水化物 263.7g 食物繊維 14.2g 食塩 7.9g

※★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。

小豆粥は、はぐろ色、強いきり、よせつけない、かかせや中風にかからぬい、福をよぶ