

	12月18日(月)		12月19日(火)		12月20日(水)		12月21日(木)		12月22日(金)		12月23日(土)		12月24日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁	
	なっとう 納豆のモロヘイヤ和え		さんまのおかか煮		おから炒り煮		おんせんまご 温泉卵		しおや ホッケの塩焼き		なっとう 納豆		あつやたまご 厚焼玉子	
	じゃが芋のそぼろ煮		こまつな ちくわ いた もの 小松菜と竹輪の炒め物		ちんげんさい 青梗菜のなめたけ和え		ごもくきんぴら 五目金平		ちんげんさい ごまいた 青梗菜の胡麻炒め		きりこんぶ だいず にも 切昆布と大豆の煮物		こまつな 小松菜とハムのソテー	
			チーズ		たいみそ		さんしやくにまめ 三色煮豆		ふりかけ				あじつ のり 味付け海苔	
	593kcal		682kcal		584kcal		624kcal		617kcal		591kcal		560kcal	
昼食	ごはん ご飯		ちゅうかどん 中華丼		ごはん ご飯		ごこくまい 五穀米とろろかけ豚丼		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	ポークケチャップ		もやしのキムチ和え		タンダリー風チキン		ワカメとツナの和え物		ほいこーろー 回鍋肉		さけ 鮭のクリーム煮		にくどうふ 肉豆腐	
	さつま芋とレーズンのサラダ		りんご		かぼちゃ 南瓜サラダ		フルーツポンチ		ちくわ 竹輪とモロヘイヤの和え物		レタスサラダ		きゅうり 胡瓜とワカメの和え物	
	フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう 牛乳		ようなし かん 洋梨缶		ぎゅうにゅう 牛乳		キウイ		みかん		バナナ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ジョア		ぎゅうにゅう 牛乳	
	961kcal		784kcal		838kcal		815kcal		748kcal		779kcal		830kcal	
夕食	ごもく 五目チャーハン		めしう わっぱ飯風		ごはん ご飯		ごはん ひじきご飯		ほうとう ほうとう風味うどん		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	ワンタンスープ		こづゆ		すまし汁		せんべい汁		あお 青じそご飯		みそ汁 味噌汁		く 具だくさん根菜汁	
	ちんげんさい にんじん 青梗菜と人参のソテー		ひきないり		さば 鯖のゴマ味噌煮		あ だ どうふ 揚げ出し豆腐とぼろあんかけ		ほうれん草の柚子和え		かくに だいこん 角煮大根		アジのガーリックソテー	
	あんにんどうふ 杏仁豆腐		もも 桃ゼリー		ほうれん草の辛し和え		きゅうり だいこん うめ 胡瓜と大根の梅しそ和え		ぎゅうにゅうめん 牛乳寒天		かぶと海藻の酢の物		ほうれん草の胡麻和え	
					ココアプリン		ヨーグルト				フルーチェ		おうとう かん 黄桃缶	
	689kcal		621kcal		811kcal		800kcal		804kcal		850kcal		678kcal	
栄養価	エネルギー	2243kcal	エネルギー	2087kcal	エネルギー	2233kcal	エネルギー	2239kcal	エネルギー	2169kcal	エネルギー	2220kcal	エネルギー	2068kcal
	たんぱく質	84g	たんぱく質	89g	たんぱく質	81g	たんぱく質	89g	たんぱく質	82g	たんぱく質	82g	たんぱく質	86g
	脂質	57g	脂質	47g	脂質	63g	脂質	53g	脂質	50g	脂質	58g	脂質	49g
	食塩相当量	7g	食塩相当量	9g	食塩相当量	6g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9g	食塩相当量	8g
									冬至					

☆毎月19日は食育の日です☆…10月より東北を巡っていますが、今回は福島県の郷土料理です。本来は『曲げわっぱ』と呼ばれる木で作った器にお米や具材を入れて蒸し上げる『わっぱ飯』が福島の会津では有名だそうです。曲げわっぱに入れて…というのは、なかなか難しいので、普段より具材な豪華な『みたけ流わっぱ飯』にご期待ください♪『こづゆ』⇒たくさんの具材が入り、ご馳走料理とされ、特別な日には欠かせない料理とされている地域もあるようです。『ひきないり』⇒ひきなどは千切りにした大根を意味する、福島市周辺の方言でそれを炒めたものです♪『桃』⇒福島で有名な果物です。手作りの桃ゼリーをお楽しみに♪

☆12月22日は冬至です。冬至には南瓜とゆずが登場！冬至の日には食べる南瓜には厄除けや病気に効里があると伝えられています。