



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)	12月7日 (日)
朝食	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 数の子うに 切干大根炒り煮 春菊のごまあえ 牛乳 <600kcal 蛋白質22.4g 脂質15.7g 塩分2.7g>	ご飯 かぶ菜と茸の味噌汁 減塩まろやかひじき みずの炒め煮 小松菜のお浸し 牛乳 <535kcal 蛋白質18.5g 脂質10.8g 塩分2.3g>	ご飯 麩といんげんの味噌汁 イカ塩辛 大根と半片の煮物 えのき和え 牛乳 <522kcal 蛋白質19.8g 脂質10.0g 塩分2.4g>	ご飯 海藻と椎茸の味噌汁 魚缶詰（秋刀魚梅煮） ゼンマイの煮付け 菜の花辛子和え 牛乳 <570kcal 蛋白質25.1g 脂質12.5g 塩分2.1g>	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 減塩海苔佃煮 ふきとじゃこの煮物 わさび菜おひたし 牛乳 <551kcal 蛋白質17.3g 脂質16.4g 塩分2.3g>	ご飯 いんげんのみそ汁 しそみそ たらこ炒り 小松菜のお浸し 牛乳 <585kcal 蛋白質20.6g 脂質13.8g 塩分2.2g>	ご飯 麩と茸の味噌汁 たらこ和風煮 おかから煮 青菜ののり酢和え 牛乳 <540kcal 蛋白質17.9g 脂質10.2g 塩分2.2g>
昼食	ナポリタン きのこのスープ チキンオムレツ カリフラワーサラダ ヨーグルト <756kcal 蛋白質32.0g 脂質25.9g 塩分3.0g>	三色丼 花麩と春雨の清汁 えびシューまい あんころ餅風デザート <716kcal 蛋白質25.4g 脂質19.9g 塩分3.3g>	雑穀ご飯 ひつみ 豆腐チーズオムレツ：手作り 青菜のくるみみそ和え 果物（りんご） <632kcal 蛋白質25.8g 脂質22.0g 塩分2.1g>	パン パンプキンスープ 若鶏のレモンバジル風味 イタリアンサラダ 飲む野菜と果実 デザートに <811kcal 蛋白質28.3g 脂質29.6g 塩分3.0g>	とろろそば 錦糸卵の海老しんじょう 切干の胡麻酢和え 果物（バナナ） <500kcal 蛋白質21.8g 脂質9.9g 塩分2.4g>	ごもくご飯 ゆず風味のすまし汁 炭火鶏つくね なばなと卵の和え物 プリン  <613kcal 蛋白質26.6g 脂質17.7g 塩分2.2g>	ハヤシライス 野菜スープ シーフードサラダ フルーツ和え <599kcal 蛋白質15.3g 脂質17.4g 塩分3.2g>
夕食	麦ご飯 舞茸と卵の味噌汁 ミックスコロッケ ミートボールのコンソメ煮 コブサラダ <720kcal 蛋白質20.0g 脂質23.2g 塩分3.1g>	麦ご飯 えのきの味噌汁 タラのムニエル 南瓜と枝豆のサラダ <674kcal 蛋白質24.9g 脂質23.4g 塩分2.6g>	麦ご飯 卵とにらの味噌汁 青椒牛肉 じやが芋の炒り煮 セロリーとささ身のサラダ <793kcal 蛋白質22.5g 脂質36.1g 塩分1.8g>	麦ご飯 山東菜の味噌汁 海老フライ 筑前煮 わさび醤油和え <613kcal 蛋白質26.0g 脂質15.2g 塩分2.3g>	麦ご飯 小松菜と昆布の味噌汁 鶏肉のみそ焼き 茶碗蒸し：手作り キャベツのピーナツ和え <518kcal 蛋白質28.7g 脂質7.5g 塩分1.5g>	麦ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚（サバ） ビーフン 胡瓜とかにチラシの酢の物 <597kcal 蛋白質28.6g 脂質14.3g 塩分1.8g>	麦ご飯 大根菜葉と人参の味噌汁 味噌田楽 マーぼー春雨 オクラとモロヘイヤのおかか和え <632kcal 蛋白質28.5g 脂質17.5g 塩分1.9g>
計	<2076kcal 蛋白質74.3g 脂質64.8g 塩分8.8g>	<1925kcal 蛋白質68.9g 脂質54.1g 塩分8.2g>	<1948kcal 蛋白質68.0g 脂質68.1g 塩分6.3g>	<1994kcal 蛋白質79.4g 脂質57.2g 塩分7.5g>	<1569kcal 蛋白質67.8g 脂質33.8g 塩分6.3g>	<1794kcal 蛋白質75.9g 脂質45.8g 塩分6.2g>	<1772kcal 蛋白質61.7g 脂質45.1g 塩分7.2g>



«今月の地産地消食材»★一戸町 米、蕎麦、ひつみ、白菜、キャベツ、かぶ

★岩手県産 卵、しいたけ、わかめ





献立一覧表

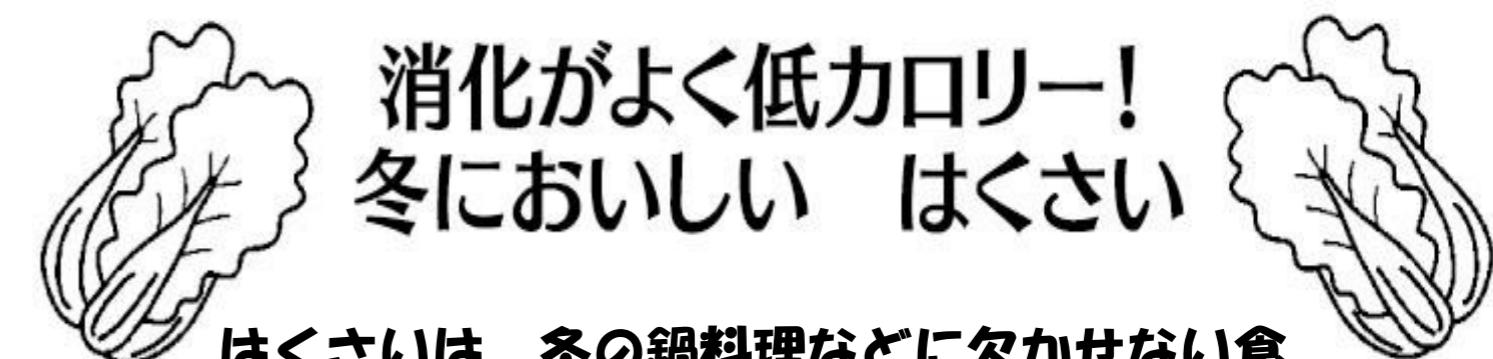


【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)				
朝食	<p>ご飯 舞茸と高野豆腐の味噌汁 厚焼玉子 帆立と白菜の炒め煮 青菜の辛子和え 牛乳</p> <p><605kcal 蛋白質24.9g 脂質17.3g 塩分2.8g></p>	<p>ご飯 大根の味噌汁 枝豆とうふ ひじきの炒め煮 菜の花のお浸し 牛乳</p> <p><732kcal 蛋白質27.5g 脂質23.0g 塩分3.2g></p>	<p>ご飯 白菜と人参の味噌汁 納豆 キャベツの炒め煮 山東菜のお浸し 牛乳</p> <p><592kcal 蛋白質22.0g 脂質16.5g 塩分1.8g></p>				
昼食	<p>雑穀ご飯 せんべい汁 焼き魚（鮭） しらたきのくるみ和え オレンジ</p> <p>いわての食財</p> <p><542kcal 蛋白質28.9g 脂質8.0g 塩分1.9g></p>	<p>牛丼 卵とにらのスープ 花咲イカしゅうまい はちみつレモンゼリー</p> <p><666kcal 蛋白質17.0g 脂質27.5g 塩分2.6g></p>	<p>わかめ御飯 さつまじ 茸の和風オムレツ 蕪と鶏肉の煮物 アセロラゼリー</p> <p><652kcal 蛋白質29.0g 脂質16.7g 塩分2.6g></p>				
夕食	<p>麦ご飯 サツマイモの味噌汁 鶏肉のピザ風焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ マセドアンサラダ</p> <p><673kcal 蛋白質30.5g 脂質12.7g 塩分2.0g></p>	<p>麦ご飯 いんげんのみそ汁 赤魚三五八漬焼き 肉じゃがカレー風味 ミモザサラダ</p> <p><627kcal 蛋白質28.8g 脂質12.6g 塩分3.0g></p>	<p>麦ご飯 絹さやの味噌汁 回鍋肉 餃子 漬物（紅カブ）</p> <p><651kcal 蛋白質27.6g 脂質20.1g 塩分3.1g></p>				
計	<1820kcal 蛋白質84.3g 脂質37.9g 塩分6.8g>	<2025kcal 蛋白質73.2g 脂質63.0g 塩分8.8g>	<1896kcal 蛋白質78.5g 脂質53.3g 塩分7.5g>				

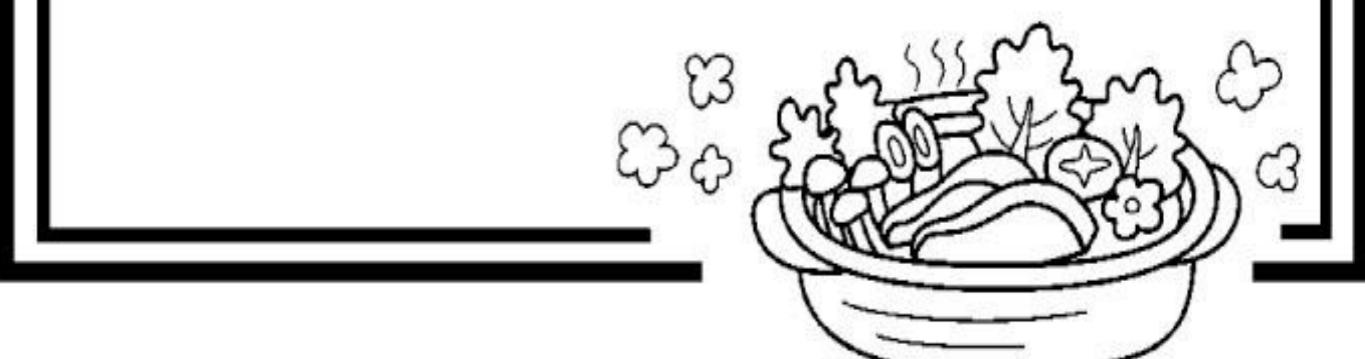


«12/8昼は地産地消メニューです» ★一戸町 米、牛乳 ★岩手県産 雑穀、鶏肉、せんべい汁用せんべい、ネギ



消化がよく低カロリー!
冬においしい はくさい

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)	12月14日 (日)	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)
朝食	ご飯 かいそう 海草の味噌汁 とろろ しのだ 信田煮 えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳 <573kcal 蛋白質19.7g 脂質12.2g 塩分2.1g>	ご飯 たまねぎ 玉葱と椎茸の味噌汁 なつとう 納豆 しろ 白カブと半片の煮物 ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <584kcal 蛋白質24.6g 脂質13.3g 塩分2.2g>	ご飯 もやしとわかめの味噌汁 たらこ 鮭子 はくさい 白菜と竹輪の煮物 しゅんぎく 春菊のごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳 <541kcal 蛋白質21.5g 脂質11.3g 塩分2.6g>	ご飯 とうふ 豆腐となめこの味噌汁 に シラスやわらか煮 もやしのソース炒め こまつな 小松菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <585kcal 蛋白質22.4g 脂質14.3g 塩分1.6g>	ご飯 たまごとうふ ジャガイモの味噌汁 こんぶ すき昆布の煮物 おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳 <546kcal 蛋白質19.7g 脂質12.2g 塩分2.0g>	ご飯 はくさい 白菜の味噌汁 えいよう 栄養豆腐 こりぼし 切干大根炒り煮 ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳 <594kcal 蛋白質23.2g 脂質16.5g 塩分2.1g>	ご飯 な かぶ菜と舞茸の味噌汁 にまめ 煮豆 ふりかけ じゃこキャベツ もやしのごま和え ぎゅうにゅう 牛乳 <572kcal 蛋白質21.3g 脂質10.9g 塩分2.3g>
昼食	パン ミネストローネ くわいとひじきの肉団子 シーザーサラダ コーヒー牛乳 <794kcal 蛋白質25.2g 脂質31.4g 塩分3.3g>	ナシゴレン コンソメスープ わかどり 若鶏のレモンバジル風味 ブロッコリーのサラダ カットマンゴー ^{きゅうり} <243kcal 蛋白質16.8g 脂質7.0g 塩分1.7g>	雑穀ご飯 とうふ つみれと豆腐の清汁 みそかつ さつま芋のサラダ くだもの 果物 (オレンジ) <836kcal 蛋白質19.4g 脂質27.8g 塩分1.8g>	雑穀ご飯 じる のっペイ汁 てりやき 照焼チキン あおな 青菜の信田和え いちごゼリー ^{いちごゼリー} <541kcal 蛋白質25.0g 脂質8.0g 塩分1.9g>	とりにく 鶏肉の甘味噌丼 はん 半片と葱の清汁 えだまめ 枝豆のふっくらあげ チョコのババローニ いわての 食財 いわての食財は みんなの財産!! <600kcal 蛋白質20.7g 脂質11.1g 塩分3.5g>	雑穀ご飯 かすじる 粕汁 かいせん 海鮮焼き ブロッコリーのおかか和え あお 青りんごゼリー(手作り) <489kcal 蛋白質25.7g 脂質3.5g 塩分2.2g>	いろど 彩りちりめんご飯 ちゃ 茶そばの清汁 とり 鶏レバー野菜肉団子 だいす 大豆とさつま揚げの煮物 あ ヨーグルト和え <527kcal 蛋白質19.5g 脂質7.9g 塩分2.6g>
夕食	むぎ 麦ご飯 にら 茎と凍豆腐の味噌汁 にく 肉豆腐 ぎゅうにく 牛肉と茸のさっと炒め すのもの ゆずの酢の物 <672kcal 蛋白質27.2g 脂質23.6g 塩分2.0g>	むぎ 麦ご飯 いたふ 板麩とえのきの味噌汁 しゃぶしゃぶ レバニラ炒め カニカマ和え <590kcal 蛋白質29.3g 脂質15.6g 塩分1.7g>	むぎ 麦ご飯 じる かぶ汁 しょうがや 生姜焼き ゆばの煮物 なが 長芋の細切り <685kcal 蛋白質28.4g 脂質22.4g 塩分2.0g>	むぎ 麦ご飯 はくさい 白菜の味噌汁 や 焼き魚(ほっけ) とうふ 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <565kcal 蛋白質29.8g 脂質13.8g 塩分1.7g>	むぎ 麦ご飯 にら 茎と豆麩の味噌汁 たらのピカタ マーボー大根 たまねぎ 玉葱のレモン和え <629kcal 蛋白質28.3g 脂質20.8g 塩分2.1g>	むぎ 麦ご飯 だいこん 大根と茸の味噌汁 たま かに玉 に かぶのクリーム煮 うめ 梅くらげ <519kcal 蛋白質21.7g 脂質7.8g 塩分3.8g>	むぎ 麦ご飯 ぎん サツマイモと絹さやの味噌汁 ぎん 銀鮭一沢漬焼 みそ 味噌きんぴら かぶ 蕪と帆立貝のサラダ <581kcal 蛋白質26.4g 脂質9.7g 塩分2.0g>
計	<2038kcal 蛋白質72.1g 脂質67.1g 塩分7.4g>	<1417kcal 蛋白質70.7g 脂質36.0g 塩分5.6g>	<2063kcal 蛋白質69.3g 脂質61.4g 塩分6.4g>	<1691kcal 蛋白質77.2g 脂質36.1g 塩分5.1g>	<1774kcal 蛋白質68.7g 脂質44.1g 塩分7.6g>	<1601kcal 蛋白質70.6g 脂質27.9g 塩分8.1g>	<1680kcal 蛋白質67.2g 脂質28.4g 塩分6.9g>



«12/15昼は地産地消メニューです»

★一戸町 米、牛乳

★岩手県産 ねぎ、キャベツ、わかめ



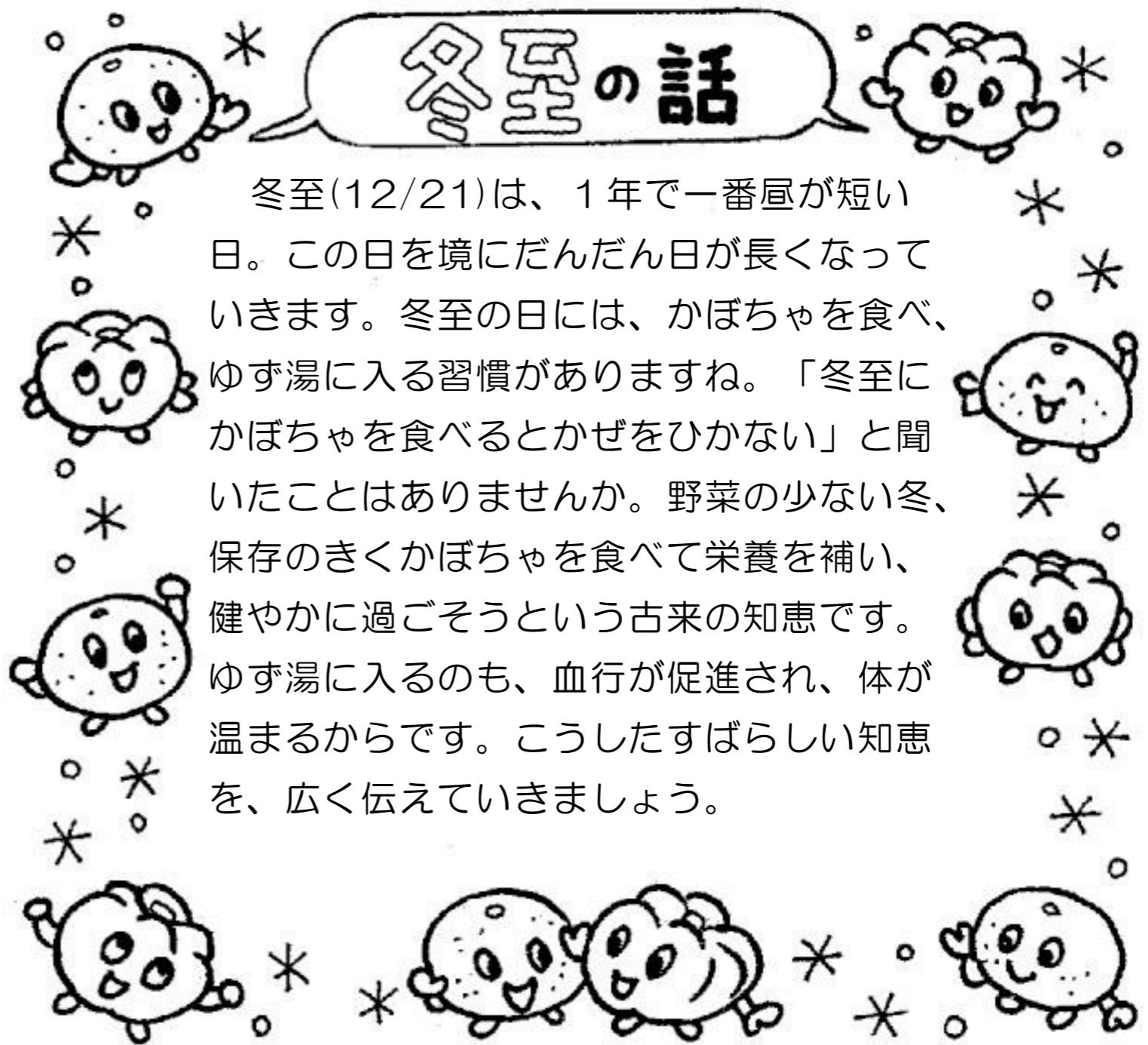


献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)			
朝食	<p>ご飯 麩といんげんの味噌汁 納豆 ワラビの煮付け 菜の花のお浸し 牛乳</p> <p><592kcal 蛋白質25.5g 脂質13.5g 塩分1.8g></p>	<p>ご飯 海草の味噌汁 あみ桜 白菜と半片の煮物 ほうれん草の磯和え 牛乳</p> <p><555kcal 蛋白質19.6g 脂質12.3g 塩分2.6g></p>	<p>ご飯 玉葱と茸の味噌汁 帆立うに おから煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> <p><558kcal 蛋白質19.9g 脂質10.8g 塩分2.2g></p>			
昼食	<p>パン コーンスープ 春菊のキッシュ風 大根サラダ まめピヨ</p> <p><914kcal 蛋白質28.9g 脂質42.0g 塩分3.9g></p>	<p>梅ひじきご飯 まいたけとみつばの清汁 きんぴら肉団子 クルミ和え フルーツ杏仁</p> <p><532kcal 蛋白質15.6g 脂質11.2g 塩分2.8g></p>	<p>赤かぶ青菜ご飯 かきたま汁 おろしハンバーグ かぼちゃのそぼろ煮 フルーチェ（みかん）</p> <p><735kcal 蛋白質28.4g 脂質22.2g 塩分4.4g></p>			
夕食	<p>麦ご飯 豆腐となめこの味噌汁 フルコギ風 いかの煮物 スパゲッティサラダ</p> <p><774kcal 蛋白質41.0g 脂質23.1g 塩分4.6g></p>	<p>麦ご飯 かぶ汁 白糸たらの煮つけ 生揚と野菜の旨煮 長芋の梅和え</p> <p><559kcal 蛋白質27.8g 脂質9.7g 塩分2.5g></p>	<p>麦ご飯 麩とえのきの味噌汁 エビチリ ふろふき大根 春雨と胡瓜の酢物</p> <p><636kcal 蛋白質16.5g 脂質17.1g 塩分1.4g></p>			
計	<2280kcal 蛋白質95.4g 脂質78.5g 塩分10.3g>	<1647kcal 蛋白質63.1g 脂質33.2g 塩分7.8g>	<1929kcal 蛋白質64.8g 脂質50.2g 塩分7.9g>			



《今月の地産地消食材》

★一戸町 米、ヨーグルト、生揚げ

★岩手県産 豚肉、鶏肉、五色麩、卵、すき昆布





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月21日 (日)	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)
朝食	<p>ご飯 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 小切り花咲イカ キャベツの炒め煮 ごま和え 牛乳</p> <p><566kcal 蛋白質19.7g 脂質12.8g 塩分2.4g></p>	<p>ご飯 青菜と高野豆腐の味噌汁 五目厚焼玉子 白菜の信田煮 菜の花のお浸し 牛乳</p> <p><656kcal 蛋白質23.7g 脂質21.3g 塩分2.4g></p>	<p>ご飯 絹さやの味噌汁 鮭フレーク もやし炒め わさび菜おひたし 牛乳</p> <p><583kcal 蛋白質21.4g 脂質16.5g 塩分1.8g></p>	<p>ご飯 にらといた麩のみそ汁 納豆 たらこ炒り 春菊のお浸し 牛乳</p> <p><621kcal 蛋白質25.9g 脂質16.5g 塩分2.2g></p>	<p>ご飯 海草の味噌汁 しそ味ひじき 大根と竹輪の煮物 辛子醤油和え 牛乳</p> <p><542kcal 蛋白質18.4g 脂質10.2g 塩分2.9g></p>	<p>ご飯 白菜と人参の味噌汁 青のりわかめ ゼンマイの煮付け おかか和え 牛乳</p> <p><563kcal 蛋白質18.4g 脂質12.2g 塩分2.5g></p>	<p>ご飯 大根と筍の味噌汁 温泉卵 ふきのフレーク煮 わさび菜おひたし 牛乳</p> <p><599kcal 蛋白質24.0g 脂質16.1g 塩分2.5g></p>
昼食	<p>雑穀ご飯 けんちん汁 豚の角煮 ブロッコリーの和え物 果物 (りんご)</p> <p><620kcal 蛋白質17.8g 脂質16.4g 塩分1.8g></p>	<p>カレーうどん ポークシューマイ ツナさらだ 冬至デザート</p> <p><492kcal 蛋白質19.0g 脂質15.6g 塩分3.0g></p>	<p>とりごはん 塩ちゃんこ 彩りしんじょのかに風味あんかけ お浸し (ほうれ・もやし) かぼちゃ 南瓜のババロア</p> <p>いわての食財 いわての食材はみんなの財産!!</p> <p><618kcal 蛋白質17.2g 脂質14.9g 塩分2.3g></p>	<p>ロコモコ丼 わかめスープ 海老サラダ フルーチェ (メロン)</p> <p><663kcal 蛋白質27.7g 脂質19.5g 塩分1.9g></p>	<p>チキンライス コンソメスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ クリスマス：デザート</p> <p><730kcal 蛋白質19.8g 脂質25.9g 塩分2.2g></p>	<p>ごもく やさい 五目野菜ラーメン ニラ饅頭 こまつな 小松菜とちりめんの和え物 オレンジゼリー (手作り)</p> <p><595kcal 蛋白質24.2g 脂質20.5g 塩分1.7g></p>	<p>雑穀ご飯 豚汁 テリヤキハンバーグ マカロニサラダ りんごゼリー</p> <p><656kcal 蛋白質21.8g 脂質14.5g 塩分1.1g></p>
夕食	<p>麦ご飯 きのこの味噌汁 アラスカめぬき粕焼 ポテトサラダ 鶏肉のマリネ</p> <p><574kcal 蛋白質23.6g 脂質12.6g 塩分2.2g></p>	<p>麦ご飯 卵とにらの味噌汁 骨なしさば味噌煮 ピーマンソテー¹ 和風サラダ</p> <p><624kcal 蛋白質23.8g 脂質20.7g 塩分2.7g></p>	<p>麦ご飯 しいたけ汁 味噌田楽 青菜とがんもの含め煮 白菜サラダ</p> <p><553kcal 蛋白質25.0g 脂質13.5g 塩分2.5g></p>	<p>麦ご飯 ジャガイモの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ふきのフレーク煮 コーンの白和え</p> <p><442kcal 蛋白質17.9g 脂質3.8g 塩分1.8g></p>	<p>麦ご飯 白菜と筍の味噌汁 豚肉のみそ焼き がんもどきと野菜の焼き合わせ ほうれん草卵の花柚子風味</p> <p><635kcal 蛋白質25.8g 脂質18.1g 塩分1.9g></p>	<p>麦ご飯 小松菜汁 メンチカツ ロールキャベツのトマトソース煮 なめこのおろし和え</p> <p><716kcal 蛋白質20.1g 脂質25.0g 塩分2.3g></p>	<p>麦ご飯 卵とにらの味噌汁 赤魚のくず煮 肉とチンゲン菜の炒物 ごまみそごぼう</p> <p><581kcal 蛋白質26.7g 脂質12.5g 塩分3.6g></p>
計	<1760kcal 蛋白質61.1g 脂質41.8g 塩分6.4g>	<1772kcal 蛋白質66.4g 脂質57.6g 塩分8.2g>	<1754kcal 蛋白質63.6g 脂質44.9g 塩分6.6g>	<1726kcal 蛋白質71.5g 脂質39.9g 塩分6.0g>	<1907kcal 蛋白質64.0g 脂質54.3g 塩分7.1g>	<1874kcal 蛋白質62.6g 脂質57.7g 塩分6.5g>	<1836kcal 蛋白質72.4g 脂質43.1g 塩分7.2g>



«12/23昼食は地産地消メニューです»

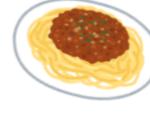
★一戸町 米、牛乳

★岩手県産 白菜、ねぎ、キャベツ、もやし





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月28日 (日)	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)			
朝食	<p>ご飯 ねぎ 葱と高野豆腐の味噌汁 こんぶ梅 きりぼし 切干し大根煮付け しゅんぎく 春菊のごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><591kcal 蛋白質17.4g 脂質15.6g 塩分1.9g></p>	<p>ご飯 とうふ 豆腐と揚げの味噌汁 まろやかわかめ ほたて 帆立と白菜の炒め煮 あおな 青菜ののり酢和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><592kcal 蛋白質20.9g 脂質15.4g 塩分2.2g></p>	<p>ご飯 たまねぎ 玉葱とじゃがいもの味噌汁 にまめ 煮豆 ふりかけ はくさい 白菜と竹輪の煮物 さんとうな 山東菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><604kcal 蛋白質18.6g 脂質12.8g 塩分2.2g></p>	<p>ご飯 にら にらといた麩のみそ汁 ぎゅうにく 牛肉の大和煮 に ひじきの炒り煮 いそ ほうれん草の磯揚げ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><626kcal 蛋白質30.2g 脂質16.4g 塩分2.9g></p>			
昼食	<p>ざっこく 雑穀ご飯 いも 芋ノ子汁 やさい 野菜たっぷりオムレツ な 菜の花辛子和え くだもの 果物(バナナ)</p> <p><639kcal 蛋白質27.1g 脂質17.3g 塩分1.6g></p>	<p>まーぼーどん 麻婆丼 ワンタンスープ ちゅうかふう 中華風サラダ ソフル</p> <p><625kcal 蛋白質20.7g 脂質16.6g 塩分1.2g></p>	<p>ざっこく 雑穀ご飯 せんべい汁 じる 力ニ入卵焼き にゅうたまごや 辛子醤油和え からし おいしくせんい うめ</p> <p><473kcal 蛋白質20.3g 脂質6.4g 塩分2.1g></p>	<p>としこ 年越しそば (てんぷら付) もりあわ 盛合せ きょうふう あおな フルーツ和え</p> <p><519kcal 蛋白質17.7g 脂質23.5g 塩分2.6g></p>			
夕食	<p>むぎ 麦ご飯 こまつな 小松菜と昆布の味噌汁 とりにく 鶏肉の梅みそ焼き かぶ 蕪のコンソメ煮 かぼちゃのヨーグルトサラダ</p> <p><562kcal 蛋白質25.4g 脂質10.0g 塩分1.7g></p>	<p>むぎ 麦ご飯 サツマイモの味噌汁 や 焼き魚 (サバ) いた フキの炒め煮 とりにく キャベツと鶏肉の梅サラダ</p> <p><594kcal 蛋白質32.9g 脂質14.1g 塩分2.5g></p>	<p>むぎ 麦ご飯 だいこん 大根と茸の味噌汁 とりにく 鶏肉のみそ焼き にもの がんもの煮物 あ しそ和え</p> <p><499kcal 蛋白質24.1g 脂質7.8g 塩分1.5g></p>	<p>どん あなご丼 いわしのすり身汁 ちくぜん 筑前煮 ちゃわん む 茶碗蒸し かになります</p> <p><594kcal 蛋白質31.1g 脂質14.7g 塩分4.0g></p>			
計	<1792kcal 蛋白質69.9g 脂質42.9g 塩分5.2g>	<1811kcal 蛋白質74.5g 脂質46.1g 塩分5.8g>	<1576kcal 蛋白質63.1g 脂質27.0g 塩分5.8g>	<1738kcal 蛋白質78.9g 脂質54.6g 塩分9.5g>			



«今月の地産地消食材» ★一戸町 米、ヨーグルト、生揚げ、しいたけ

★岩手県産 鶏肉、卵、すき昆布、豆麩、



大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。とまのようこ細く長く達者で暮らせるときとぞつです。またとばは切れやすいことから、今年の暮に切り捨てる。新しい年へ繋がる。越したくない土地でも力強く育つから、ともいわれています。

