



今週の献立表



てしろもりの丘

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	納豆	卵豆腐	けんちん風炒め	焼き魚 ほっけ	温泉卵	厚揚げと大根の煮物	納豆							
	白菜とにらの塩炒め	ブロッコリーとベーコンの炒め物	白菜とオクラのなめたけ和え	れんこんの金平	大根とちくわの煮物	三日とろろ	白菜の炒り煮							
		ふりかけ	鯛味噌		梅びしお		ジョア							
	519 kcal	503 kcal	594 kcal	542 kcal	529 kcal	510 kcal	686 kcal							
昼食	オムライス	マーボー丼	年越しそば(うどん)	お赤飯	かにあんかけチャーハン	シーフードクリームパスタ	豚にら玉丼							
	ポトフ	春雨サラダ	ブロッコリーと卵のサラダ	おせち盛り合わせ	コールスローサラダ	小松菜のごま酢和え	ビーンズサラダ							
	バナナ	杏仁豆腐	ぶどうゼリー	(かまぼこ、伊達巻、昆布巻き)	りんご	オレンジ	キウイ							
	牛乳	牛乳	牛乳	(鶏の八幡巻、紅白なます)	牛乳	牛乳	牛乳							
			(煮しめ、栗きんとん、黒豆)											
	931 kcal	776 kcal	704 kcal	920 kcal	698 kcal	691 kcal	776 kcal							
夕食	ごはん	さつま芋ごはん	ちらし寿司	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	豚肉の生姜焼き	味噌汁	茶碗蒸し	すき焼き風煮	すまし汁	味噌汁	味噌汁							
	れんこんのサラダ	鶏肉のおろし煮	野菜の柚子和え	きゃべつのゆかり和え	鯖の西京焼き	チキンソテー きのこソース	鯖のネギソースかけ							
	黄桃缶	春菊とえのきの胡麻和え	みかん	黄桃缶	じゃが芋とアスパラのソテー	南瓜のサラダ	菜の花のワサビ和え							
		キウイ		牛乳寒天	洋ナシ缶	パイン缶								
	728 kcal	638 kcal	571 kcal	695 kcal	732 kcal	713 kcal	681 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2178kcal	エネルギー	1917kcal	エネルギー	1869kcal	エネルギー	2157kcal	エネルギー	1959kcal	エネルギー	1914kcal	エネルギー	2143kcal
	たんぱく質	68g	たんぱく質	76g	たんぱく質	71g	たんぱく質	75g	たんぱく質	72g	たんぱく質	71g	たんぱく質	87g
	脂質	63g	脂質	39g	脂質	39g	脂質	35g	脂質	44g	脂質	42g	脂質	54g
	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	9.4g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	7.6g

あと数日で新年を迎えますね。今年もお世話になりました。31日の昼食は、年越しそばになります。年越しそばは、細くてながいそばを食べて長生きすることを願ったり、切れやすい「そば」でその年にあった、つらかったことなどを断ち切るなどいろいろな思いが込められています。※よつばは食物アレルギーの関係上、年越しうどんの提供になります。

1月1日の昼食は、おせちの盛り合わせです。おせちは一般的には重箱につめて家族みんなで頂きます。料理や食材それぞれに意味をもっています。初日の出のかたちに似ており、赤は魔除け、白は清浄、神聖を表す「かまぼこ」、形が巻物に似ていることから、文化の発展や学問の成就を願う「伊達巻」、不老長寿と子孫繁栄の「昆布巻き」、紅白の水引を表し、平安と平和を願う「紅白なます」、家族が仲良く一緒に結ばれる意味を持つ「煮しめ」、金運を呼ぶ縁起物の「栗きんとん」、邪気を払い、無病息災を願う「黒豆」などが入ります。