



今週の献立表



てしろもりの丘

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		1月4日(土)		1月5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		
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		
	めだまや 目玉焼き		けんちん風炒め		やぎかな 焼き魚 ほっけ		おんせんたまご 温泉卵		あつあ 厚揚げの煮物		なっとう 納豆		たまご豆腐 卵豆腐		
	やさい 野菜とソーセージのソテー		オクラのおろし和え		れんこんの金平		はくさい 白菜とさつま揚げの炒り煮		みっか 三日とろろ		はくさい 白菜の炒り煮		じゃがいものそぼろ煮		
			たいみ 鯛味噌		ふりかけ		うめ 梅びしお						ふりかけ		
568 kcal		585 kcal		512 kcal		536 kcal		500 kcal		575 kcal		520 kcal			
昼食	ぶた 豚チゲ風		としこ 年越しそば		せきはん お赤飯		ごもく 五目チャーハン		ぶた たまご 豚にら玉丼		ビビンバ		おろし肉うどん		
	バンバンジーサラダ		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		こまつな ごますあ 小松菜の胡麻酢和え		ビーンズサラダ		こまつな 小松菜とちくわの胡麻和え		
	りんご		さつま芋蒸しパン		(かまぼこ、伊達巻、昆布巻き)		りんご		オレンジ		キウイ		あんにとろろ 杏仁豆腐		
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		とり やはたまき こうはく (鶏の八幡巻、紅白なます)		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅうきんきんいんりょう 乳酸菌飲料		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		
					に くり くるまめ (煮しめ、栗きんとん、黒豆)										
768 kcal		777 kcal		1017 kcal		657 kcal		660 kcal		798 kcal		683 kcal			
夕食	ごはん ご飯		ちらし寿司		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		
	ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁		ちやわんむ 茶碗蒸し		みそしる 味噌汁		すまし汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		ベジタブルカレーマターボー		
	あじ 鱈のガーリックソテー		やさい ゆず あ 野菜の柚子和え		ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き		さわら きいよや 鯖の西京焼き		チキンソテー きのごソース		さば 鯖のネギソースかけ		きゅうりともやしの酢のもの		
	ほうれん草の胡麻和え		みかん		キャベツのゆかり和え		じゃが芋とアスパラのソテー		かぼちゃ 南瓜のサラダ		な はな 菜の花のワサビ和え		みかん		
	キウイ				おうとうかん 黄桃缶		ぎゅうにゅうかん 牛乳寒天		よう ナシ かん 洋ナシ缶		パイン かん パイン缶				
577 kcal		542 kcal		638 kcal		698 kcal		679 kcal		710 kcal		662 kcal			
1日の栄養量	エネルギー	1913kcal	エネルギー	1904kcal	エネルギー	2167kcal	エネルギー	1891kcal	エネルギー	1839kcal	エネルギー	2083kcal	エネルギー	1865kcal	
	たんぱく質	79g	たんぱく質	76g	たんぱく質	81g	たんぱく質	75g	たんぱく質	65g	たんぱく質	76g	たんぱく質	73g	
	脂質	52g	脂質	48g	脂質	44g	脂質	46g	脂質	38g	脂質	63g	脂質	50g	
	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	9.4g	

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。