

16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)		21 (土)		22 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ わかめ 玉ねぎ ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 (鶏肉 ごぼう にんじん) かにかま かっぱ漬	エネルギー 523kcal	テーブルロール クロワッサン チーズスクランブル (レタス トマト) コーヒー	エネルギー 603kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ りん) 焼きそば ごぼう天 奈良漬	エネルギー 519kcal	黒糖ロール メロンパン 野菜ソテー (ハム 玉ねぎ キャベツ ピーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 543kcal	お茶漬 焼きそば 昆布佃煮 梅干し ヤクルト	エネルギー 429kcal	ピザトースト (食パン ベーコン 玉ねぎ ピーマン チーズ) レーズンパン アップルティー ソファール	エネルギー 606kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ りん) 味付まぐろ ちくわ きんとき煮豆	エネルギー 541kcal
昼食	ご飯 ■みかん スクエアハンバーグと温野菜 (さつまいも にんじん) スパサラダ (スパゲティ ハム にんじん きゅうり)	エネルギー 750kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 (じゃがいも ブロッコリー) れんこんサラダ (ごま ハム れんこん にんじん かいわれ)	エネルギー 761kcal	豚肉と青菜のあったかうどん 五目揚げともやしの炒め物 きゅうりの和え物	エネルギー 880kcal	麦ご飯 (米 押し麦) さわらの西京焼きと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) かぶの梅マヨ和え (ごま ハム かぶ 大根 きゅうり 梅干し)	エネルギー 700kcal	ウィズ和班リクエスト	エネルギー 990kcal	ライスグラタン (米 コーン にんじん 牛乳) 鶏からとフライドポテト コンソメスープ (白菜 ベーコン)	エネルギー 799kcal	カレーライス (米 押し麦 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 福神漬け らっきょう) 海藻サラダ (ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス) ヨーグルト みかん	エネルギー 807kcal
夕食	チャーハン (米 卵 焼き豚 にんじん 玉ねぎ ねぎ) 春巻きと温野菜 (ブロッコリー) ワンタンスープ (ワンタン わかめ)	エネルギー 789kcal	ご飯 じゃこカツとイカリングとごま和え (ごま ほうれん草 もやし) いかとカシューナッツの炒め物 (いか カシューナッツ 玉ねぎ パプリカ)	エネルギー 736kcal	ご飯 たらのパン粉焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) ハンサンスー (ハム 卵 春雨 きゅうり)	エネルギー 780kcal	ご飯 揚げ鶏のみぞれ煮 (鶏肉 大根 ねぎ にんじん こんにゃく じゃがいも) ほうれん草のごま和え (ごま かにかま ほうれん草 もやし)	エネルギー 703kcal	ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 白菜 キムチ) 鶏肝のしぐれ煮 (鶏肝 チンゲン菜 にんじん)	エネルギー 703kcal	麦ご飯 (米 押し麦) たいのつつみ焼き (えのき しめじ にんじん 玉ねぎ ピーマン) かぼちゃのいとこ煮 (かぼちゃ 小豆) 【冬至12/21】	エネルギー 799kcal	ご飯 さけのマスタード焼きと温野菜 (さつまいも ブロッコリー) フレンチサラダ (ハム レーズン きゅうり レタス りんご)	エネルギー 792kcal
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)		28 (土)		29 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ) ウインナー 高野煮 小魚佃煮	エネルギー 505kcal	テーブルロール クリームデニッシュ オムレツと生野菜 (レタス トマト) ポターージュスープ (牛乳 コーンポターージュ パセリ) ■みかん	エネルギー 568kcal	ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) 厚焼き玉子 ちくわ 三色煮豆 ヤクルトハーフ	エネルギー 484kcal	テーブルロール チョコパン スパソテー (スパゲティ ハム 玉ねぎ ピーマン) アップルティー バナナ	エネルギー 563kcal	お茶漬 焼きそば 野菜天 白菜漬 ヤクルト	エネルギー 422kcal	コーンマヨパン 黒糖ツイスト スクランブルエッグと生野菜 (トマト レタス) コーヒー ゼリー	エネルギー 602kcal	テーブルロール クロワッサン 目玉焼きと温野菜 (ブロッコリー) 牛乳 バナナ	エネルギー 541kcal
昼食	ご飯 りんご 豚肉のしょうが焼きと生野菜 (キャベツ 赤ピーマン 水菜) 青菜のからし和え (ちりめん 小松菜 にんじん もやし)	エネルギー 710kcal	ご飯 けんちん汁 (豆腐 ごぼう にんじん こんにゃく 油あげ ねぎ) さけの塩焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり 大根 にんじん わかめ)	エネルギー 701kcal	ご飯 スープ (白菜 グリンピース) デミグラスソースのポークソテー ハムともやしのサラダ	エネルギー 793kcal	ご飯 コンソメスープ (ベーコン 大根 にんじん パセリ) ■たらのレモンギリ焼きと生野菜 (サニーレタス 赤玉ねぎ レタス) さつまいものサラダ (ベーコン さつまいも 玉ねぎ きゅうり 干ぶどう)	エネルギー 645kcal	ご飯 にゅうめん (そうめん ねぎ かまぼこ) たいの天ぷらと温野菜 (かぼちゃ) 肉じゃが (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 793kcal	ご飯 白菜の中華麻婆 (豚肉 白菜 京ねぎ) もやしのザーサイ和え (もやし きゅうり にんじん ザーサイ)	エネルギー 704kcal	ご飯 チキン南蛮 (鶏肉 玉ねぎ きゅうり にんじん レタス) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ)	エネルギー 806kcal
夕食	麦ご飯 (米 押し麦) さわらの漬焼きと温野菜 (にんじん じゃがいも) ふろふき大根 (ごま 大根 かいわれ)	エネルギー 718kcal	ご飯 ちゃんこ風煮物 (肉団子 豆腐 白菜 しいたけ えのき もやし ニラ) かぶの梅かつお和え (かぶ 大根 きゅうり 花かつお 梅干し)	エネルギー 733kcal			ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (なす ブロッコリー) ■小松菜と厚揚げの煮浸し (揚げ豆腐 小松菜 にんじん しめじ)	エネルギー 689kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 いか えび 白菜 にんじん きく らげ うずら卵) しゅうまいと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 788kcal	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布 豆腐) さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 (豚肉 里芋 大根 にんじん ねぎ)	エネルギー 668kcal	わかめご飯 (米 押し麦 わかめ) おでん (牛肉 卵 ちくわ 揚げ豆腐 じゃがいも こんにゃく 大根) ほうれん草のごま和え (ごま かにかま ほうれん草 にんじん しめじ)	エネルギー 668kcal
30 (月)		31 (火)		<p>●12月20日ウィズ和班リクエスト ご飯 煮込みハンバーグ ポテサラ コーンスープ チョコロールケーキ</p>     <p>こちらはイメージ写真です☆</p> 										
朝食	ホットケーキ 野菜ジュース ヨーグルト パイナップル	エネルギー 522kcal	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ) かまぼこ 昆布佃煮 べったら漬	エネルギー 521kcal										
昼食	ペッパーランチ風 (米 牛肉 コーン ねぎ) ■カリフラワーのサラダ (ハム カリフラワー キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ) 野菜とたまごのスープ (卵 玉ねぎ ほうれん草)	エネルギー 785kcal	年越しそば (日本そば 油あげ かまぼこ ねぎ) ■小松菜のなめたけ和え (小松菜 にんじん なめたけ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 611kcal										
夕食	ご飯 雷汁 (小松菜 豆腐) さばの塩焼き 糸こんにゃくの玉子とじ (卵 鶏肉 にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 631kcal	テイクアウト☆ 	エネルギー 631kcal										
				<p>●12月21日冬至 冬至の日は日照時間が最も短くなる日とされています。翌日から日が長くなっていくということから太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから世界各地で冬至の祝祭が盛大に行われたそうです。太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから「一陽来復 (いちようらいふく)」ということわざがあります。上昇運に転じる日とされます。冬至の日に食べられるかぼちゃは、ビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵といわれています。また、ゆず湯に入ることも災いをさけられるという意味合いがあります。血行促進や疲労回復の効果が期待されます。</p> <p><いとこ煮の名前の由来について (定説)> 具材を固く煮えにくい物から順番に煮ていく調理法からきているといわれています。固い物から「追い追い煮る」を、「甥甥 (おいおい)」煮るといったこと。小豆はまず小豆だけで下ゆでして煮て、野菜は野菜で別々に煮る。すなわち小豆と野菜を「銘々に煮る」を、「姪姪 (めいめい)」に煮るといったこと。「甥甥」から「姪姪」、「甥と甥」「姪と姪」といった語呂の洒落で「いとこ煮」と呼ばれるようになったそうです。</p> 										

