

12月～1月のお献立

	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)
朝食	ごはん しろ菜のみそ汁 納豆 青梗菜のピーナッツ和え ふりかけ (おかか)	ごはん ほうれん草とごぼうのみそ汁 さくらさきと西京焼き 白なの梅和え 味付け海苔	ごはん 小松菜と手まり麩の清まし汁 にしんの煮つけ 紅白なます だし巻き玉子	ごはん しろ菜と茄子のみそ汁 鯖の照り焼き 青梗菜のくるみ和え ふりかけ (玉子)	ごはん かぼちゃ 南瓜のみそ汁 納豆 白菜の木の芽和え 桜漬け	ごはん コッペパン マーガリン 野菜ジュース ほうれん草とウィンナーのスープ マカロニサラダ	ごはん コッペパン チョコクリーム 野菜ジュース ポテトサラダ ベーコンスープ
昼食	ごはん 赤魚の生姜煮 大豆と里芋の八丁味噌和え 小松菜とかぶの清まし汁	ごはん 鶏肉のピリ辛炒め 小松菜のマカロニサラダ オクラと若布の土佐和え	ごはん サイコロステーキ 冬瓜の柚子あんかけ 若竹煮	ごはん 挽肉と筍のオムレツ 炒り豆腐 南瓜と白菜のみそ汁	ごはん 白身魚の山椒焼き 大豆の甘辛焼き 小松菜の清まし汁	ごはん かつめし 菜の花のそぼろ炒め ゼリー (青りんご)	ごはん メバルの甘露煮 ごぼうの金平 蕪とじゃが芋の煮物
夕食	ごはん チキン南蛮 春菊のソテー 高野と貝割れの清まし汁	ごはん 年越しかき揚げそば つくね焼き ひじきの五目煮	ごはん タラの寄せ鍋風 和風白菜サラダ じゃがバター	ごはん 鯖の味噌煮 人参のマスタード風味サラダ けんちん汁	ごはん チキンのハーブカツレツ レバニラ なす 茄子の田楽 菜の花と厚揚げの清まし汁	ごはん 白身魚のオニオンペッパー焼き じゃが芋の金平 魚肉ソーセージのフライ	ごはん チンジャオロース 中華サラダ 酸辣湯風スープ
エネルギー	1,966 kcal	1,963 kcal	1,987 kcal	1,974 kcal	1,995 kcal	1,933 kcal	1,927 kcal

栄養だより～年末のごあいさつ～ **良いお年を**

今年も残すところあと少しとなりました。この一年間、皆さんにとってどのような年でしたか？

年末年始の長期休みは、生活習慣・食事習慣が乱れやすくなります。

年明けに生活リズムの乱れから体調不良にならないよう、『食べ過ぎ・飲みすぎ・遅寝遅起き』はなるべく避け、健康的な年末年始をお過ごしください。

そして、また年明けの1月4日に元気よくお会いしましょう。

皆さんにとって良い一年になりますように☆☆

❗ 献立・食材が都合により変更することがあります ❗

