



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 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	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	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 あかうお しょうがに 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 とりく 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 とうがん ゆず 冬瓜の柚子あんかけ わかたけに 若竹煮	ごはん ひきく たけのこ 挽肉と筍のオムレツ い とうふ 炒り豆腐 かぼちゃ はくさい 南瓜と白菜のみそ汁	ごはん しろみさかな さんしょうや 白身魚の山椒焼き だいす あまからや 大豆の甘辛焼き こまつな す 小松菜の清まし汁	かつめし な はな 菜の花のそぼろ炒め ゼリー (膏りんご)	ごはん かんろに 甘煮煮 きんぴら 梅の甘露煮 ごぼうの金平 かぶ いも 蕪とじゃが芋の煮物
夕食	ごはん なんばん チキン南蛮 しゆんぎく 春菊のソテー かいわ す 高野と貝割れの清まし汁	ごはん としこ あ 年越しかき揚げそば つくね焼き ひじきの五目煮	ごはん よ なべふう たら寄せ鍋風 わふう はくさい 和風白菜サラダ じゃがバター	ごはん さわら みそに 鯖の味噌煮 にんじん 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 でんかく 茄子の田楽 菜の花と厚揚げの清まし汁	ごはん しろみさかな オニオンペッパー焼き じゃが芋の金平 ぎょく 魚肉ソーセージのフライ	ごはん チンジャオロース ちゅうか 中華サラダ さんらーたんふう 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 ⚠️

