

現場：浮間舟渡園
12月

冬至

献立種類：常食

献立表

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
朝食 御飯 はんぺん炒め煮 しらすと胡瓜の和え物 パイン缶 牛乳	人参粥 魚河岸揚げ煮 菜花の削り和え りんご缶 牛乳	御飯 とろっと卵 茄子と玉ねぎのサラダ ヨーグルト 黄桃缶	御飯 野菜炒め 納豆 味噌汁（さつまいも） フルーツカクテル缶	御飯 里芋と豚肉の煮物 かぶと水菜のサラダ 牛乳 洋梨缶	御飯 さんまのみぞれ煮 キャベツの和風サラダ 味噌汁（青梗菜） みかん缶	わかめごはん 小松菜の炒め煮 白菜のお浸し 味噌汁（冬瓜） パイン缶
昼食 御飯 えび玉甘酢あんかけ 里芋のゴマ団子風 茄子の中華和え 洋梨缶	百合根御飯 白身魚のさんが焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜と水菜の浅漬け 冬柚香（ふゆか）	食パン かじきのムニエルグリーンソース シーフードサラダ レタスのスープ みかん缶	御飯 鶏肉とビーフンのオイスター炒め ブロッコリーと海老の中華炒め バナナ 牛乳	ツリーピラフ シュニツツェル 海老とはんぺんのテリーヌ オニオングラウンド クリスマスケーキ	スパゲティーミートソース ブロッコリーのソテー ^{クリスマス} 白桃缶 牛乳	サンドウィッチ（ハムエッグ・ジャム） クリームシチュー りんご缶 牛乳
夕食 御飯 太刀魚の味噌煮 アスパラガスのサラダ 梅昆布汁 べったら漬け	御飯 若鶏のポテマヨ焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁（なめこ） 高菜漬け	御飯 揚げ出し豆腐 もやしソテー 蓮根のクルミ和え のり佃煮	御飯 鰯の粕漬け焼 小松菜とえのきのサラダ ゆず香り汁 茄子の漬け物	御飯 麻婆豆腐 アスパラとコーンのソテー ^{クリスマス} もやしの中華サラダ ザーサイ漬け	御飯 五目卵焼き 切り昆布の炒め煮 オクラときのこの生姜醤油和え 赤じそ実漬け	御飯 ほっけのごま味噌焼き 炒り豆腐 かぶの青じそ和え 鯛みそ
3時 水羊羹	黒蜜きな粉ゼリー	ほうじ茶プリン	ココアワッフル	フルーチェメロン	サイダーゼリー	卵ボーロ
栄養 エネルギー 1506kcal 脂質 34.2g 食塩 6.4g	エネルギー 1544kcal 脂質 35.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1535kcal 脂質 40.9g 食塩 6.2g	エネルギー 1542kcal 脂質 38.8g 食塩 5.6g	エネルギー 1542kcal 脂質 43.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1542kcal 脂質 43.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1529kcal 脂質 43.3g 食塩 6.4g
蛋白質 53.9g	蛋白質 51.2g	蛋白質 51.9g	蛋白質 55.9g	蛋白質 56.5g	蛋白質 54.6g	蛋白質 56g
炭水化物 233.8g	炭水化物 239.7g	炭水化物 227.6g	炭水化物 228.1g	炭水化物 219.7g	炭水化物 222.7g	炭水化物 218.8g
食塩 6.4g	食塩 6.6g	食塩 6.2g	食塩 5.6g	食塩 5.7g	食塩 6.7g	食塩 6.4g

12月22日 冬至とは

1年で最も夜が長い日。冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。カロテンやビタミンが多く含まれてお
り、保存もきくかぼちゃは、風邪などへの抵抗力をつけるように食べられていました。



12月25日 クリスマス とは？

イエスキリストの生誕を祝うお祭りです。献立はクリスマスツリーに見立てたピラフに、シュニツツェルというドイツ風
えびのテリーヌに、オニオングラウンドとクリスマスケーキです。お楽しみに。

