

現 場：浮間舟渡園  
献立種類：常食



冬至



献立表



クリスマス



	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 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 かぼちゃのいとし煮 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 シュニッツェル 海老とはんぺんのテリーヌ オニオンスープ 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 白桃缶 牛乳	サンドウィッチ（ハム・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 水羊羹	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 黒蜜きな粉ゼリー	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 ほうじ茶プリン	御飯 鱈の粕漬焼 小松菜とえのきのサラダ ゆず香り汁 茄子の漬け物 ココアワッフル	御飯 麻婆豆腐 アスパラとコーンのソテー もやしの中華サラダ ザーサイ漬 フルーチェメロン	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 赤じその実漬 サイダーゼリー	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 卵ボーロ
栄養価	エネルギー 1506kcal 蛋白質 53.9g 脂質 34.2g 炭水化物 233.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 51.2g 脂質 35.4g 炭水化物 239.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 51.9g 脂質 40.9g 炭水化物 227.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 55.9g 脂質 38.8g 炭水化物 228.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 56.5g 脂質 43.6g 炭水化物 219.7g 食塩 5.7g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 54.6g 脂質 37.8g 炭水化物 222.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 56g 脂質 43.3g 炭水化物 218.8g 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。カロチンやビタミンが多く含まれてお  
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、シュニッツェルというドイツ風カ  
えびのテリーヌに、オニオンスープとクリスマスケーキです。お楽しみに。

