

2024年 12月

予定献立表

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
ほうとううどん 小松菜の辛子和え 煮豆 スイートポテト 704kcal	ご飯 きのこのスープ ポークピカタ れんこんサラダ フルーチェ 676kcal	あんかけチャーハン チンゲン菜のスープ 肉しゅうまい 茄子と胡瓜の中華サラダ 杏仁豆腐 682kcal	ご飯 豚汁 さばの塩焼き 春菊のゴマ和え かぶの酢の物 和のパンケーキ 715kcal	パン クリームシチュー コーン野菜サラダ バナナ 729kcal
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
オムライス コンソメスープ 二色芋の和風サラダ コーヒーゼリー 661kcal	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け マカロニ野菜サラダ きゅうりとオクラの和え物 りんご缶 606kcal	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 野菜サラダ こんぶ豆 マドレーヌ 695kcal	ビビンバ レタスとわかめのスープ さつま芋りんご煮 胡瓜とセロリの和え物 オレンジジュース 666kcal	ご飯 澄まし汁 豚肉と生揚げの味噌炒め 胡瓜とみかんのおろし和え しそ納豆 和風黒糖ムース 721kcal
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 キャベツのレモン醤油和え ほうれん草のとろろかけ どら焼き (カスタード) 663kcal	ポークビーンズ 豆乳スープ 野菜の和風マリネ ヨーグルト和え 742kcal	ご飯 みそ汁 鶏じゃが 茄子のゴマダレがけ かぶの塩こんぶ和え チョコレート饅頭 694kcal	パン 野菜スープ ポークチャップ フレンチサラダ いちごゼリー 724kcal	冬至 ご飯 澄まし汁 さわらの西京焼き 小松菜浸し 南瓜のそぼろあん 焼きプリンタルト 680kcal
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
三色丼 澄まし汁 人参とこんにゃくの白和え ひじきと大豆の煮物 ペアクリームワッフル 717kcal	ご飯 みそ汁 かじきマグロの竜田揚げ 湯豆腐 もやしとニラの和え物 上用饅頭 660kcal	クリスマス カレードリア トマトスープ 野菜サラダ ケーキ 722kcal	ご飯 中華風コーンスープ 八宝菜 春雨サラダ カステラ 701kcal	スパゲティーナポリタン 野菜スープ ポテト野菜サラダ エクレア 728kcal

早いもので、12月21日は冬至、一年中で日照時間が一番短い日です。

この日に柚子湯に入り、冬至にかぼちゃを食べると、一年間健康に過ごせるといわれています。

かぼちゃはカロテンやビタミンCが多く、体の抵抗力を高め、風邪予防には絶好の野菜です。

何かと慌しい年末、昔ながらの古人の知恵を借りて、健康な体を維持し新しい年を迎える準備をしましょう。





