

# 献立ランチメニュー



## 12月

## 「Well-being」の食育を目指して

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
献立	さつま芋ご飯 鯖の照り焼き おふの味噌汁 切干大根の炒め煮	茶飯 わかめの味噌汁 けんちょう キャベツの甘酢和え こうなご佃煮	 おべんとう	けんちんうどん 鶏味噌おにぎり 白和え	ご飯 じゃが芋の味噌汁 高野豆腐のはさみ煮 小松菜の煮びたし
エネルギー タンパク質	327kcal 10.9g	293kcal 11.2g		347kcal 13.7g	302kcal 12.3g
	9	10	11	12	13
献立	大豆入りご飯 玉葱の味噌汁 豚肉の生姜焼き 白玉きなこ	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鮭の照り焼き 昆布の炒め煮	 おべんとう	ちらし寿司 はんぺんのお吸い物 鶏肉の揚げ煮 オレンジ	焼きそば五目 あんかけ きのこたっぷり汁 おにぎり
エネルギー タンパク質	315kcal 12.9g	302kcal 14.4g		318kcal 11.5g	350kcal 10.1g
	16	17	18	19	
献立	ご飯 もやしの味噌汁 揚げ出し豆腐 かぶのサラダ	チキンライス ミネストローネ風スープ 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ クッキー	 おべんとう	サンドウィッチ ジュース	
エネルギー タンパク質	363kcal 10.2g	497kcal 12.9g			

## 12月22日 冬至



- ☆ かぼちゃを食べる…カロチンやビタミンが多く含まれており、風邪などへの抵抗力をつけるため。
- ☆ 柚子湯に入る…寿命が長く病気にも強い柚子の木にならって、柚子風呂に入り無病息災を祈る風習になったため。(風邪防止にも)
- ☆ こんにゃくを食べる…一年間たまった砂下ろしをするため。