

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
	1	2	3	4	5
献立	中華風お刺身 豆と野菜のソテー 杓杓大学芋	ご飯 野菜と卵の ふわふわみそ汁 具だくさんけんちょう 里芋たこ焼き風	 おべんとう	味噌あったかうどん 黒ごまご飯のおにぎり わかさなこ	ご飯 あったかポトフ さばのかい-香り揚げ 小松菜の煮浸し
エネルギー タンパク質	334kcal 10.5 g	303kcal 10.4 g		355kcal 12.5 g	311kcal 11.6 g
	8	9	10	11	12
献立	ご飯 玉子とわかめの 清まし汁 おでん風煮込み 大豆サラダ	さんま蒲焼き丼 冬野菜のみそ汁 さつま芋の白和え	 おべんとう	から揚げ 寿司 花麩のお吸い物 ふわふわわかめ- 芋ようかん	野菜たっぷりピザ おにぎり トマトスープ
エネルギー タンパク質	357kcal 13.2 g	404kcal 12.7 g		302kcal 11.7 g	349kcal 9.5 g
	15	16	17	18	19
献立	ご飯 さつま芋の 甘いみそ汁 揚げだし豆腐 きのこあん 冬野菜のサラダ	けんちょう クリームスープ 鶏のグーニー から揚げ お星さまポテトサラダ クリスマスケーキ	 おべんとう	高野豆腐入りけんちょう 彩りサラダ りんご	サンドウィッチ ジュース
エネルギー タンパク質	338kcal 9.2 g	411kcal 12.6 g		382kcal 10.5 g	

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。