

🎁🎄🎅🎁 2020年12月 月間献立表(昼食) 🎁🎄🎅🎁

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	食パン コーンポタージュ 鶏肉のトマトソース イタリアンサラダ 牛乳 エネルギー 656kcal 蛋白質 28.1g 脂質 26.1g 食塩 2.5g	ごはん みそ汁 白身魚の菜種焼き じゃが芋の甘辛煮 シュークリーム エネルギー 717kcal 蛋白質 27.9g 脂質 22.9g 食塩 2.4g	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜サラダ ぶどうゼリー エネルギー 575kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.0g 食塩 1.7g	ごはん みそ汁 カレイの煮付 きゅうりの和え物 みかん缶 エネルギー 553kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.8g 食塩 2.4g	ごはん 中華スープ 豚肉の中華炒め 肉巻き揚げ りんごヨーグルト エネルギー 717kcal 蛋白質 25.1g 脂質 21.2g 食塩 2.6g	ごはん みそ汁 親子煮 花野菜サラダ 黄桃缶 エネルギー 700kcal 蛋白質 33.3g 脂質 17.0g 食塩 2.7g
	7	8	9	10	11	12
ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル フルーツポンチ エネルギー 626kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.4g 食塩 2.3g	キーマカレー コンソメスープ カラフルサラダ ヨーグルト マンゴーソース エネルギー 663kcal 蛋白質 19.8g 脂質 20.8g 食塩 2.7g	 沖縄ご当地メニュー 沖縄ソーキそば 豆腐チャンプルー パインゼリー エネルギー 665kcal 蛋白質 21.0g 脂質 28.0g 食塩 3.7g	ごはん みそ汁 メンチカツ ブロッコリーのおかか和え フルーチェ (ピーチ) エネルギー 680kcal 蛋白質 18.0g 脂質 19.0g 食塩 2.2g	ごはん みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ピーマンとウィンナーの炒めもの チョコパバロア エネルギー 752kcal 蛋白質 24.3g 脂質 26.4g 食塩 2.0g	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 きんぴら ぶどうゼリー エネルギー 650kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14.3g 食塩 2.2g	ごはん みそ汁 肉じゃが しらすときゅうりの和え物 シュークリーム エネルギー 651kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.9g 食塩 2.2g
14	15	16	17	18	19	20
ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトソース コールスローサラダ プリン エネルギー 675kcal 蛋白質 23.0g 脂質 17.6g 食塩 1.7g	ごはん みそ汁 赤魚の生姜煮 焼き豚の炒めもの フルーチェ (いちご) エネルギー 555kcal 蛋白質 23.9g 脂質 7.4g 食塩 3.0g	ごはん 五目チャーハン 野菜スープ 水餃子 白桃缶 エネルギー 655kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.1g 食塩 3.4g	ごはん みそ汁 さわらのみりん焼き 青菜の菜種和え バナナ エネルギー 581kcal 蛋白質 25.0g 脂質 10.5g 食塩 2.7g	ごはん みそ汁 鶏肉のからあげ マカロニサラダ りんご缶 エネルギー 823kcal 蛋白質 25.1g 脂質 28.2g 食塩 2.5g	ごはん みそ汁 タラの酒蒸し 冬瓜の詰め煮 みかん缶 エネルギー 522kcal 蛋白質 20.4g 脂質 4.7g 食塩 2.4g	ごはん 中華スープ チャプチェ 大学芋 イチゴパバロア エネルギー 746kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.9g 食塩 1.6g
21	22	23	24	25	26	27
ごはん みそ汁 豚肉のねぎ炒め キャベツのドレ和え ヨーグルト マンゴーソース エネルギー 625kcal 蛋白質 24.1g 脂質 14.4g 食塩 2.7g	やきそば 中華スープ 焼売 プリン エネルギー 697kcal 蛋白質 25.7g 脂質 18.3g 食塩 3.3g	ごはん みそ汁 インディアンポーク 豆腐のカニ風味あんかけ チョコパバロア エネルギー 718kcal 蛋白質 26.7g 脂質 19.4g 食塩 2.9g	ロールパン パンプキンポタージュ 肉団子のポトフ ツナサラダ 牛乳 エネルギー 698kcal 蛋白質 28.1g 脂質 24.1g 食塩 4.3g	 クリスマス Eve チキンライス オニオンスープ 星のハンバーグ 野菜サラダ チョコムースケーキ エネルギー 698kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.4g 食塩 4.2g	ごはん みそ汁 鶏肉の照焼き 野菜の炒り煮 黄桃缶 エネルギー 638kcal 蛋白質 22.9g 脂質 13.2g 食塩 2.1g	ごはん みそ汁 さわらの菜種焼き 筑前煮 プリン エネルギー 756kcal 蛋白質 32.4g 脂質 22.6g 食塩 3.3g
28	※11月に提供予定だった「沖縄」ご当地メニューは12/9(水)に変更しております。 ☆12月のおはなし☆12月は旧暦で「師走」と呼ばれ、「師」が走りまわるほど忙しい月という意味があります。「師」が具体的に誰を指すかは諸説ありますが、一番有名なのは「お坊さん」です。普段は落ち着いているお坊さんが忙しくて走りまわるといわれるように、12月は1年間の振り返りや大掃除、新年の準備など、他の月に比べ、あたたかさを感じます。また、冬至、クリスマス、大みそかと行事も多いので、あっという間に過ぎてしましますが、1年の中でも特にワクワクする月だと思えます。12月の行事に合わせて、冬至には「かぼちゃ」、大みそかには「年越しそば」と、その行事に由来した料理、食材を食べる習慣が昔からあります。冬至のかぼちゃには「無病息災」、大みそかの年越しそばには「長寿、家族円満、新年への願い」という意味が込められているそうです。 2020年も残りわずかですが、今年1年をゆっくり振り返り、新しい年を迎えましょう(´▽`)♪					
ごはん コンソメスープ ささみチーズフライ たまねぎの甘辛炒め りんご缶 エネルギー 713kcal 蛋白質 26.2g 脂質 14.9g 食塩 2.9g						

