

# ◆今週の献立◆



12月21日 ~ 12月27日

	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
朝食	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 スープ煮 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 中華炒め 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ ゼリー 飲み物
エネルギー	531kcal	517kcal	460kcal	444kcal	487kcal	458kcal	453kcal
蛋白質	15.9g	15.6g	14.2g	14.1g	13.8g	13.6g	12.4g
脂質	10.6g	11.4g	11g	10.4g	9g	11.1g	11.7g
炭水化物	97g	92.9g	80.8g	77.4g	91.9g	80.7g	78.9g
食塩相当量	1.3g	0.7g	1g	1.1g	0.4g	0.6g	0.8g
昼食	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ(サラダ) しらす和え 味噌汁	米飯 肉じゃが 和え物 清汁	米飯 ちゃんぽん そばろあんかけ 果物	米飯 お好み焼き もやしのサラダ 味噌汁	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) きんぴらごぼう 清汁	米飯 カレー南蛮 大根の煮物 デザート	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁
エネルギー	598kcal	584kcal	720kcal	601kcal	551kcal	609kcal	675kcal
蛋白質	30.2g	18.3g	31.1g	24.5g	24g	21.9g	25g
脂質	18.4g	17.8g	11g	13.4g	13g	14.2g	26.2g
炭水化物	83.4g	93.3g	132.6g	98.6g	87.4g	100g	87.9g
食塩相当量	3.7g	1.8g	3g	3.1g	2.7g	3.4g	2.6g
夕食	米飯 おでん 中華和え 果物	米飯 魚の味噌漬け 付け合わせ(炊き物) 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え	米飯 カニ玉風 アスパラのバター炒め おかか和え	米飯 ツクネ煮 野菜のコンソメ煮 果物	米飯 クリスマスチキン (付) ナポリタン 大根サラダ デザート	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ(炊き物) 南瓜の煮物 もずくの酢の物	米飯 鶏の治部煮 付け合わせ(炊き物) 辛味炒め 果物
エネルギー	548kcal	579kcal	555kcal	548kcal	779kcal	526kcal	515kcal
蛋白質	20.6g	25.1g	20.8g	18.1g	25.8g	23.1g	20.9g
脂質	9.4g	11.1g	17.2g	9.9g	19g	5.3g	5.4g
炭水化物	98.6g	97.4g	82.2g	101.6g	130.6g	100.3g	98.4g
食塩相当量	2.2g	2g	2.3g	2.7g	2.1g	2.3g	1.8g

## クリスマス



12月25日はイエス・キリストの誕生日であり、キリスト教の習慣では、教会のミサに参加した後、家族、親戚、友人達が集まるパーティーが開催されます。日本でも12月初旬から街がクリスマスツリーやイルミネーションで彩られます。

魚のマヨネーズ焼き



ツクネ煮

