



日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	1人あたり (kcal)	1人あたり たんぱく質 (g)
1	(金)	カレーライス	ふた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒	648	21.1
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく 米サラダ油 ごま油 にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
4	(月)	中華丼	ふた肉 なた イカ えび うすら卵 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 ごま油 しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	597	30.6
		ワンタンスープ	とり肉 ごま油 ウェーブワンタン にんじん もやし ねぎ こまつな 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
5	(火)	コーンと枝豆の茶飯	米 むぎ 米サラダ油 スイートコーン えだまめ しょうゆ 清酒	566	27.3
		すきやき風煮物	ふた肉 なまあげ 三温糖 こんにゃく 焼酎 にんじん ねぎ はくさい 清酒 みりん 食塩 しょうゆ		
6	(水)	みかん	みかん	647	22.6
		はちみつパン	はちみつパン		
7	(木)	ポテトの チーズソースがけ	牛乳 ハム 生クリーム チーズ じゃがいも なたね油 米サラダ油 バター 薄力粉 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ	598	22.7
		サラダスープ	ベーコン とり肉 米サラダ油 星型のパスタ たまねぎ セロリー レタス トマト ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		
8	(金)	味噌ラーメン	みそ ふた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 にんにく しょうが ねぎ にんじん スイートコーン もやし キャベツ たら 清酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン	616	21
		寒天ポンチ	粉寒天 さとう 黄桃缶 みかん缶 りんご缶 ぶどう酒		
11	(月)	わかめごはん	炊き込みわかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒	524	23.2
		里芋の和風コロッケ	とり肉 高野豆腐 鶏卵 さといも 薄力粉 パン粉 なたね油 ねぎ 清酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう		
12	(火)	ごま和え	さとう ごま ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ 清酒	619	31.8
		枝豆ご飯	米 米サラダ油 えだまめ 食塩 清酒		
13	(水)	イカのかりん揚げ	イカ 薄力粉 でん粉 なたね油 しょうが 清酒 しょうゆ	611	23.8
		小松菜のからしあえ	ごま油 こまつな にんじん もやし しょうゆ 洋からし		
14	(木)	ビビンバ	ふた肉 みそ 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 ごま しょうが にんにく もやし こまつな にんじん 清酒 しょうゆ みりん トウバンジャン コチュジャン	644	25.7
		トックスープ	鶏卵 トック にんじん はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ 清酒 食塩 こしょう		
15	(金)	ヨーグルト	ヨーグルト	651	26
		スパゲッティ ナポリタン	ウインナー スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん 青ピーマン 精製塩 トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 食塩 こしょう		
18	(月)	キャベツと ツナのサラダ	ツナ 米サラダ油 さとう にんじん キャベツ スイートコーン レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	567	34
		バターライス	米 米サラダ油 バター にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ		
19	(火)	チーズハンバーグの トマトソースがけ	ふた肉 とり肉 鶏卵 チーズ 米サラダ油 パン粉 たまねぎ 食塩 こしょう 粉パセリ ナツメグ ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ぶどう酒 しょうゆ	580	25.2
		シャキシャキサラダ	三温糖 ごま 米サラダ油 にんじん みずな きゅうり キャベツ スイートコーン 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
20	(水)	ピザトースト	ベーコン チーズ 食パン 米サラダ油 たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ トマトソース バジル粉	652	25.2
		コーンクリームスープ	とり肉 牛乳 生クリーム 米サラダ油 薄力粉 バター たまねぎ クリームコーン スイートコーン にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう 粉パセリ		
19	(火)	野菜のサラダ	ツナ さとう にんじん キャベツ えだまめ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	580	25.2
		カレーうどん	ふた肉 冷凍うどん 米サラダ油 薄力粉 でん粉 にんじん たまねぎ ねぎ カレー粉 食塩 しょうゆ 清酒 みりん		
20	(水)	さくさくとり天	とり肉 鶏卵 薄力粉 でん粉 ごま にんにく しょうが 食塩 しょうゆ 清酒	652	25.2
		おおか和え	かつおぶし 三温糖 にんじん こまつな キャベツ えのきたけ 清酒 しょうゆ		
19	(火)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	580	25.2
		はたてフライ	はたてがし 鶏卵 薄力粉 パン粉 なたね油 食塩 こしょう 中濃ソース		
20	(水)	野菜の和え物	三温糖 キャベツ きゅうり にんじん みりん しょうゆ	652	25.2
		厚揚げと大根の味噌汁	なまあげ わかめ みそ だいこん ねぎ 清酒		
20	(水)	アシドミルク	アシドミルク(飲むヨーグルト)	652	25.2
		黒パン	黒パン		
20	(水)	フライドチキン	とり肉 でん粉 薄力粉 なたね油 にんにく しょうが ぶどう酒 食塩 こしょう ナツメグ カレー粉 オールスパイス しょうゆ	652	25.2
		グリーンサラダ	米サラダ油 キャベツ にんじん えだまめ レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 粒マスタード		
20	(水)	かぼちゃのポターージュ	牛乳 生クリーム バター 米 たまねぎ かぼちゃ 食塩 こしょう 粉パセリ		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。



今年もあと1か月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、なべ料理や具だくさんの汁物などを食べて体を温め、元気に冬を乗り切りましょう。

12月22日は冬至です。冬至は昼が一番短く、夜が長くなります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日も考えられていました。冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃは、別名「なんきん」ともいい、「ん」つくものを食べると「運」が呼びこめるといわれ、にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、寒天、きんかん……など「ん」のつくものを食べると運に恵まれるといわれています。また、かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪予防に効果的です。ゆず湯に入るのは、もともと運を呼びこむ前に厄払いするための禊(みそぎ)だと考えられています。昔は毎日入浴しませんが一陽来復(悪いことが長く続いたあとで、ようやくよい方へ向かうこと)のために身を清めるものとされていました。ゆずの皮には、ポリフェノールの一種が含まれているので、血行をよくし、美肌効果があります。香りにはリラックス効果もあるので、冬至の日には、お風呂にゆずを浮かべ、ゆっくり浸かってみてください。



旬の果物や野菜をさらにおいしくいただくためには、見分け方がポイントになります。味が濃いみかんは、枝から切り取った口が小さくなります。甘く熟したみかんは、形が横長なもので、表面のツブツブが多くなります。また、みかんを長持ちさせるには、ヘタを下にするといいそうです。柿は、大きく、表面が白くくすんだものが、甘く、おいしいです。白菜は、外の葉がいきいきとした緑色で巻きがしっかりしたもの、芯の切り口が白いものを選びます。次に手に持ってみて、しっかりと重量感のあるもの、頭の部分を触ってみてふわふわではなく弾力性のあるものを選びます。カットしたものは、断面に葉がしっかりと詰まっているもの、中心の芯の部分が盛り上がりなくて平らなものを選びましょう。カリフラワーは、断面が均等に白いもののがいいです。鮮度が落ちてくると茶色く変色してきます。鮮度が落ちてくると黒い斑点が出てくるので、断面に斑点の出ないものが良品です。かぶは白い根の部分が丸くて変形がなく、白くてツヤがあるもののがいいです。また表面にハリがあってなめらかなものも良品です。手に取ってしっかりりと固さがあるものも鮮度がいいです。葉は緑が濃くてみずみずしいもの、茎はまっすぐ伸びて茎と根の付け根に変色の見られないもののがいいです。新鮮でおいしく食べるためにも、見分け方のポイントを調べてみるのはいかがでしょうか。

