［ こもれび１２月 献 立 表 ］

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
29 (火)	米飯 ミートボール チンゲン菜おかか和え みそ汁　たまねぎ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さば香り焼 出しあん かぼちゃの甘煮 清汁.アイスコーヒー	もち麦ご飯 豆腐のカレー煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1908 kcal 蛋白質 80.8 ｇ 脂質 54.8 ｇ 食塩 7.6 ｇ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 23.3 ｇ 脂質 14.6 ｇ 食塩 2.9 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal 蛋白質 28.9 ｇ 脂質 17.3 ｇ 食塩 1.9 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 699 kcal 蛋白質 28.6 ｇ 脂質 22.9 ｇ 食塩 2.8 ｇ	
30 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	もち麦ご飯 とり麹味噌焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草のごまマヨ にら玉汁 ドーナツ	もち麦ご飯 ふりかけ 揚げ白身魚 人参のあんかけ おでん みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1987 kcal 蛋白質 83.2 ｇ 脂質 53.8 ｇ 食塩 7.4 ｇ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 21.9 ｇ 脂質 14.5 ｇ 食塩 2.5 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 726 kcal 蛋白質 32.1 ｇ 脂質 19.8 ｇ 食塩 2.2 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 kcal 蛋白質 29.2 ｇ 脂質 19.5 ｇ 食塩 2.7 ｇ	
31 (木)	米飯 オムレツ&ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳	年越しそば てんぷら ほうれん草のごま和え 豆乳飲料 プリン	麦ご飯 ピーマンの肉詰め シラスおろし 納豆 キャベツみそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1937 kcal 蛋白質 86.5 ｇ 脂質 59.4 ｇ 食塩 8.5 ｇ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 20.9 ｇ 脂質 14.1 ｇ 食塩 2.5 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 724 kcal 蛋白質 35.7 ｇ 脂質 29.2 ｇ 食塩 2.7 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal 蛋白質 29.9 ｇ 脂質 16.1 ｇ 食塩 3.3 ｇ	

大雪

季節はいよいよ真冬を迎えます。風邪予防のミカンで冬を味わいましょう。

クリスマスランチ



２５日は、特製のクリスマスランチを
用意しました。楽しく過ごされますように願っています。

冬至



２２日は冬至です。
冬至には寒い冬を乗り切り無病息災を祈る習慣があります。冬至かぼちゃを炊きます。南瓜のビタミンCやベータカロテンは風邪の予防と免疫力アップに効き目があります。
冬を元気に乗り切りましょう！

年越しそば

３１日は年越しそばです。今年も一年ありがとうございました。よいお年をお迎えください。