



2023年12月お弁当献立表



月	火	水	木	金 1	土 2
「12月シフォンケーキ販売日」 6日(水)・・・プレーンクリーム、抹茶小豆クリーム 15日(金)・・・プレーンクリーム、マーブルクリーム ※内容は変更になる場合がございます。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。					
				ごはん 魚のフライ なめたけのおろし和え 鶏とごぼうの煮物 卵焼き にんじんの梅のり和え <small>エネルギー 542kcal 蛋白質 18.4g 食塩 1.4g</small>	ごはん 鶏の西京焼き 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 煮豆 人参ラペ <small>エネルギー 611kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.9g</small>
4	5	6	7	8	9
牛しぐれ煮弁当 ほうれん草のお浸し 野菜の煮物 煮卵 <small>エネルギー 618kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.7g</small>	ごはん 叉焼(チャーシュー) ポテトサラダ 海鮮大焼売 五目ひじき煮 ロール白菜 ゆで卵 <small>エネルギー 602kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.9g</small>	ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 ほうれん草卵とし <small>エネルギー 541kcal 蛋白質 17.8g 食塩 2g</small>	ごはん 魚の塩焼き スパゲティサラダ 肉じゃが ひじき煮 ほうれん草のごま和え フルーツ <small>エネルギー 535kcal 蛋白質 23.9g 食塩 2.1g</small>	ごはん 赤魚の煮つけ 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 人参サラダ 炒りおから <small>エネルギー 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g</small>	ごはん 豚肉のキャベツ巻き さつま芋サラダ 田舎煮 煮卵 ゆず風味白菜の酢の物 きんぴら大豆 <small>エネルギー 586kcal 蛋白質 20.8g 食塩 4.2g</small>
11	12	13	14	15	16
ごはん 魚の塩麹焼き 青菜のわさび和え かぼちゃサラダ 大根の旨煮 卵焼き <small>エネルギー 537kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.2g</small>	ごはん 田楽(大根・里芋・竹輪) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ しょうがの佃煮 <small>エネルギー 538kcal 蛋白質 19.7g 食塩 2.1g</small>	ごはん チキンカツ ナポリタン ほうれん草のごま和え 大根の煮物 ヤーコンの金平 ゆで卵 <small>エネルギー 547kcal 蛋白質 24g 食塩 2g</small>	ごはん つくねと野菜の炊合せ 魚の照焼き 大徳寺なます にんじんの梅のり和え 煮豆 <small>エネルギー 498kcal 蛋白質 26.6g 食塩 2.2g</small>	ごはん 魚の雫(きじ)焼き ごぼうサラダ かぶの千枚漬け 焼豆腐と野菜の炊合せ ブドウ豆 <small>エネルギー 555kcal 蛋白質 21.4g 食塩 2g</small>	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 南瓜と人参の炊合せ 卵焼き <small>エネルギー 598kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.5g</small>
18	19	20	21	22	23
ごはん ミートボールの トマトソース煮 根菜の甘酢あん えびとピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ 卵焼き <small>エネルギー 601kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2g</small>	ごはん 鶏のピリ辛揚げ きゅうりの酢の物 炒りおから 煮豆 みつば入り卵焼き 青菜ときのこの和え物 <small>エネルギー 656kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.1g</small>	ごはん 魚の味噌煮 人参のピーナッツ和え 春雨サラダ ゆで卵 大根の煮物 ちりめん山椒の佃煮 <small>エネルギー 564kcal 蛋白質 20.7g 食塩 2.1g</small>	ごはん 揚魚のチリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 ほうれん草のおかか和え 人参ラペ <small>エネルギー 564kcal 蛋白質 23.2g 食塩 1.9g</small>	ごはん 鶏肉の塩こしょう焼き にんじんの梅のり和え 田舎煮 えびマヨ 椎茸と昆布の佃煮 <small>エネルギー 582kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.5g</small>	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草と鶏の海苔和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋甘煮 <small>エネルギー 559kcal 蛋白質 19.8g 食塩 1.8g</small>
25	26	27	28	29	
ごはん 牛焼き肉 フレンチサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 里芋と厚揚げの炊合せ 椎茸と昆布の佃煮 ゆで卵 フルーツ <small>エネルギー 531kcal 蛋白質 20.2g 食塩 2.4g</small>	ごはん 魚の幽庵焼き 炒りおから 竹輪の天ぷら ラディッシュと蕪の 甘酢和え 大根の煮物 枝豆と海老の卵焼き <small>エネルギー 591kcal 蛋白質 27.1g 食塩 2.4g</small>	ごはん 豚肉の香味炒め クラゲと胡瓜の和え物 えびチリ 大根の煮物 高野豆腐含め煮 さつま芋のブルーン煮 <small>エネルギー 586kcal 蛋白質 25.1g 食塩 1.8g</small>	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ かき膾(なます) <small>エネルギー 510kcal 蛋白質 24g 食塩 1.7g</small>	生姜ごはん えびと野菜の天ぷら みつば入り卵焼き 蕪の酢の物 高野豆腐の炊合せ <small>エネルギー 576kcal 蛋白質 21.3g 食塩 2g</small>	

※食材等の都合により、変更する事がございます。ご了承ください。

「一年の締めくりに」

年末年始は一年で一番大きな節目の時期です。暮れの思い出というと、祖父が行う三方のお飾りを側でみていたこと。お餅の上のせるみかんを持って来るように云われ、どれがいいのだろうと少し緊張してみかん箱から選んだこと。いつも留守がちの父とすす祓いや餅つきをしたこと。弟がちよろちよろとちょっかいを出してくるのを見て、父に叱られるはしないだろうかとはらはらした事。等々・・・どれも温かくて楽しくて少し切なくなる思い出です。

今年は本当に過酷な暑さの夏でした。私は暑いことは大の苦手なので、あれを乗り越えた全ての命に拍手を送りたい!!心からそう思います。あの異常発生しているカメムシにさえ、あなたたちもあの暑さを乗り越えたのだねという思いで眺めるほど。今年一年お疲れ様でした。それは聞きたくなかったなあと、見たくなかったなあとということもあったかと思えます。蕎麦を自分で打ってみんなに振る舞った時代もあったのに、カップラーメンで年を越すという方もあるでしょう。それでもそれを食べられる身体と、その身体を支えてくれる食べ物と、懐かしい思い出があるということは尊いことだと思います。そして食べ続けられることは大きな事です。食べることは力です。こたつに入って、みかんでも食べながら心の奥に追いやったくしゃくしゃな思いを取り出してしわをのばし、今日の一食、今の一口を積み重ね、新しい年に備えましょう。

(管理栄養士 岡崎)