

12月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	2	3	4	5	6
こんだて	りんご 茎わかめのサラダ 肉みそあん(ソフトめん)	ごぼうサラダ オムレツきのこソース 中里産コシヒカリごはん さつまいものミルクスープ	五目きんぴら 笹かまの磯パン焼き(2個) ヨーグルト ごはん なめこ汁	しょうゆフレンチ さばのごまみそ焼き コシヒカリごはん 沢煮椀	鶏肉とかぼちゃの甘辛カレーだれ 切干大根のごま酢あえ ごはん ほうれん草と玉子のみそ汁
エネルギー	883 キロカロリー	880 キロカロリー	772 キロカロリー	801 キロカロリー	775 キロカロリー
たんぱく質	41.0 グラム	36.0 グラム	31.6 グラム	30.7 グラム	28.3 グラム
日	9	10	11	12	13
こんだて	大根のゆずマヨサラダ チキンのキャロットソースがけ コシヒカリごはん カレー風味ポトフ	和風サラダ いかのマヨソース 中里産コシヒカリごはん 豆乳きのこ汁	中華風ツナポテト ギョウザの甘酢だれがけ ごはん 大根と生揚げのオイスターソース煮	コーン入りおひたし れんこんつくね コシヒカリごはん とさんこ汁	ポークビーンズ きなこ揚げパン 鶏団子のコンソメスープ
エネルギー	804 キロカロリー	856 キロカロリー	793 キロカロリー	779 キロカロリー	823 キロカロリー
たんぱく質	36.1 グラム	30.8 グラム	30.0 グラム	32.4 グラム	34.8 グラム
日	16	17	18	19	20
こんだて	ほうれん草のごまあえ あじのゆずこしょう焼き 中里産コシヒカリごはん キムチさつまい汁	キャベツのごま昆布あえ 厚揚げポテトのケチャップがらめ ごはん 豚汁	パンサンスー 玉子スープ ガバオライス(麦ごはん)	ちょっと大人なポテトサラダ ブルームーン風焼きカレー コシヒカリごはん こづりかぼちゃのポターージュ	はちみつゆずポンチ れんこんサラダ パンキンカレーライス(麦ごはん)
エネルギー	788 キロカロリー	791 キロカロリー	813 キロカロリー	861 キロカロリー	931 キロカロリー
たんぱく質	33.9 グラム	27.3 グラム	34.1 グラム	27.5 グラム	26.0 グラム
日	23	24	クリスマスメニュー		
こんだて	おさつサラダ しじやものカレーフライ(2本) 中里産コシヒカリごはん きのこのみぞれ汁	手作りガトーショコラ もみの木サラダ シーフードピラフ ミネストローネ	<div style="text-align: center;"> <p>とうじ 冬至 (12月21日ごろ)</p>  </div> <p>1年で一番昼が短く、夜が長くなる日です。ゆずを入れたお風呂に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて悪い気をはらい、病気にならないようお祈りする風習です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>ゆず あずきにかぼちゃと小豆のいとこ煮</p>		
エネルギー	895 キロカロリー	850 キロカロリー			
たんぱく質	32.6 グラム	29.8 グラム			