

令和6年12月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
朝食	『クリスマス』 今月の献立						ご飯 小松菜のスー かにかまと豆腐の中華煮 サラミとキャベツのごま炒め 納豆 牛乳
	12月24日(火)夕食は、クリスマス特別メニューで す。献立は、みんなの大好きなから揚げとハン バーグ、デザート「ミニケーキ」を提供します。						※ごはん・うどん・パン・和食の油・しょう油・しょう油 南瓜となすの煮物 ハムと菜の花の和え物 牛乳プリン
							ご飯 クラムチャウダー ひき肉とじゃがいものチーズ焼き ちくわとピーマンカレーソー いかのマリネサラダ ミックスフルーツ
昼食	12月22日『冬至』夕食						うどん(ごはん) かしわてん れんこん なんきん ※かぼちゃ
	冬至は、その日を境に日照時間が日に日に長くなること から、太陽が生まれ変わり、道が上昇する日とされてい るそうです。また、立冬と立春のちょうど間の時期となり、 これからやってくる本格的な寒さに備えるため、食べ物に 気を付け、衣替えを行い、寝具も変えるなど、冬支度をす る日とされていたのです。 お食事は、特に運氣上昇とされる「ん」のつく食べ物ば かりを集めました。						
	2日						7日
夕食	3日						8日
	4日						9日
	5日						10日
朝食	6日						11日
	7日						12日
	8日						13日
昼食	9日						14日
	10日						15日
	11日						16日
夕食	12日						17日
	13日						18日
	14日						19日
朝食	15日						20日
	16日						21日
	17日						22日
昼食	18日						23日
	19日						24日
	20日						25日
夕食	21日						26日
	22日						27日
	23日						28日
朝食	24日						29日
	25日						30日
	26日						31日
昼食	27日						12月
	28日						12月
	29日						12月
夕食	30日						12月
	31日						12月
	12月						12月
※ お知らせ ※ ◎12月7日(土) 手作りおやつは★「コロッケバーガー」、21日 (土)「カスタードプリン」を提供します。 ◎12月14日(土) ケーキは「セレクトケーキ」(事前に選択)を提 供します。(一部希望により別日に提供) ◎12月の検査当番は「わかば」ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、 夕食および平日の夕食各1食が対象です。							
  							
栄養価【12月平均】							
◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方							
エネルギー 2,155 kcal タンパク質 91.5 g 脂質 63.0 g							
◎選択食で「ごはん」を選んだ方							
エネルギー 2,173 kcal タンパク質 89.2 g 脂質 61.9 g							
東京都東村山福祉							