



日	曜	献立名	主 な 材 料					
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える	
3	火	カレーライス フルーツ缶詰(パイ)	豚小間	ごはん 油 スマイルポテト	じゃがいも カレールウ	人参 たまねぎ コーン。 パイ	オニオンソテー 缶詰	
4	水	ごはん 小松菜のソテー がんもどきの煮物	魚 豆腐ナゲット がんもどき	ごはん 砂糖	油 ブチゼリー	小松菜 コーン 人参		
5	木	ごはん スナップえんどう シェルマカロニサラダ	ローストカットチキン ウインナー	ごはん 砂糖	油 シェルマカロニサラダ	玉ねぎ スナップえんどう コーン オレンジ		
10	火	ごはん ほうれん草のソテー ブチゼリー	若鶏唐揚げ 干ひじき	ごはん ブチゼリー	油	ほうれん草 人参 ごぼう コーン	ごぼうサラダ	
11	水	ごはん ブロッコリー ポテトサラダ	OEMやわらか ハンバーグ チキンナゲット	ごはん ポテトサラダ	油 じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー MIXベジタブル マンゴー缶詰	トマトホール缶 食塩無添加 マッシュルーム缶	
12	木	ごはん サニーレタス 甘辛炒め	メンチカツ 卵ロール さつま揚げ プロセスチーズ	ごはん 砂糖	油	サニーレタス たまねぎ いんげん 人参	板こんにゃく	
13	金	ごはん きんぴらごぼう 洋風煮	さば プレスハム	ごはん 砂糖	油 山芋短冊揚げ	ごぼう 人参 しらたき キャベツ たまねぎ みかん		
18	水	ごはん 焼きそば 卵炒め	まぐろカツ(ニチロ) 豚小間 ふんわり炒り卵	ごはん 蒸し中華めん	油	キャベツ にら ブロッコリー パイ 缶詰	もやし	

冬至は「始まり」の日一年中で昼がいちばん短く、夜はいちばん長くなる日のこと。今年12月21日。この日を境に、太陽が出ている時間が少しずつ長くなっていき、夏至、つまり、昼がいちばん長く、夜がいちばん短い日に向かっていきます。そのため、すべての命はこの時季から動き始めるという考えから、昔は冬至の日を一年の始まりとする考え方もありました。

栄養のある食材からパワーを分けてもらう かぼちゃは本来は夏が旬ですが、夏に採ったものを貯蔵しておくことで自然と甘味が増すそうです。さらに、体を温めてくれるβカロチンや風邪をひきにくくしてくれるビタミンCがたっぷりなので、野菜不足になりがちな冬にとってこの食材というわけです。



栄養成分 (1カ月平均)	
エネルギー	391 kcal
タンパク質	11.4 g
脂質	12.6 g
炭水化物	60.1 g
塩分	1.0 g