

2022年12月



12月

献立予定表

六郷工科・大森グループ



月	火	水	木	金	
11/28日	11/29日	11/30日	1日	2日	
バターライス、ナン キーマカレー 大根とツナのサラダ 茸のスープ フルーツヨーグルト 牛乳	麦ご飯 焼き魚 お浸し かき揚げ(秋) 石狩汁 牛乳	麦ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き きんぴらポテト 味噌汁(油揚げ、小松菜) 牛乳	あんかけ焼きそば 中華風サラダ ニラ玉スープ 蒸しパン 牛乳	麦ご飯 みそカツ(名古屋) ポテトサラダ おあげと大根の炊いたん(京都) 味噌汁、トウモロコシ 牛乳	1 1 1 8 日 この週の締切は
エネルギー 824 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 896 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 3.9 g				
5日	6日	7日	8日	9日	
鮭のバター醤油ご飯 ザンギ 大根と貝柱のサラダ 味噌汁、芋、わかめ 牛乳	古代米ご飯 チキンのコーンフレーク焼き 青菜と茸のソテー 人参しりしり 呉汁 牛乳	食パン ドイツ風、豆とソーセージのスープ カリーヴルスト ジャガイモのガレット ガワクラ外風 林檎のベニエ、牛乳	麦ご飯 タッカルビ もやしのナムル わかめスープ タピオカココナッツ 牛乳	麦ご飯 豆腐の真砂揚げ、焼葱、蒸南瓜 いか大根 きりたんぼ入り汁 牛乳	1 1 2 5 日 この週の締切は
エネルギー 803 kcal たんぱく質 50.1 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 4.0 g	
12日	13日	14日	15日	16日	六郷のみ
麦ご飯 おでん 胡麻和え いきなり団子 牛乳	チキンライス、味噌ソース ポ・ト・フ 白菜ロール 白菜サラダ コーヒー牛乳	麦ご飯 豆腐の中華風旨煮 バンサンスー あさりのスープ 大学芋 牛乳	キムチチャーハン イカのかりん揚げ さつま芋のハニーサラダ チゲ風豚汁 牛乳	雑穀米ごはん 煮魚 くるみ和え 野菜の粕汁 みかん(?) 牛乳	1 2 月 2 日 この週の締切は
エネルギー 801 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.6 g	
19日	20日	21日	22日	23日	六郷全体集会
中華丼 エビとにらの玉子焼き おかひじきのスープ 杏仁豆腐 牛乳	スパゲティーナポリタン 巣ごもり卵 味噌スープ 牛乳	小豆ご飯 鯖の西京焼き 酢ハス、きんぴら 南瓜そぼろ煮 味噌汁、大根、油揚げ ゆずゼリー、牛乳	タコライス 麩のチャンプルー 沖縄豚汁 牛乳	ツナピラフ チューリップ唐揚げ 白隠元のシチュー ☆サイダーゼリー 牛乳	1 2 月 9 日 この週の締切は
エネルギー 843 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 854 kcal たんぱく質 42.2 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 891 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.8 g	

12月21日(水)は冬至メニュー

無病息災を祈るために、野菜の少ない季節に栄養を補給するためのかぼちゃを食べたり、その香りに邪を祓う霊力があると信じられている柚子のお風呂に入るなどして夜を越していたようです。冬至は「とうじ」と読みますが、これを「湯治[とうじ]」とかけて生まれたのが柚子湯(柚子を入れたお風呂) 柚自体にも意味があり、「融通[ゆうずう]」が利きますように」という願いが込められているそうです。

一年で最も夜の長さが長くなる日を冬至と言ひ、今年には12月22日です。昔は冬至の日は「死に一番近い日」と言われており、その厄[やく]を払うために体を温め、無病息災を祈っていました。この慣わしは現在も続いています。