

# 週間予定献立表

令和6年12月⇒令和7年1月



	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(芋) ほっけの塩焼き  大根の炒め煮 青菜のカニカマ和え  オレンジ	<b>オムハヤシライス</b> コンソメスープ エビフライ ブロッコリーのサラダ  クリスマスイチゴケーキ	<b>えびピラフ</b> コンソメスープ  ローストチキン ハムマリネサラダ  イチゴババロア	ごはん 味噌汁(チンゲン菜) さわらの照り焼き  じゃが芋のそぼろ煮 白菜しらす和え  バナナ	<b>醤油ラーメン</b>  焼き餃子  ブルーベリーヨーグルト	ごはん 味噌汁(芋) たらのみぞれかけ  きのこのが-リククテー ピーマンのツナ和え  パインゼリー
	Kcal 427 蛋白質 20.3g 脂質 6.0g 炭水化物 75.2g 食塩 2.3g	Kcal 610 蛋白質 20.5g 脂質 20.5g 炭水化物 85.8g 食塩 2.5g	Kcal 628 蛋白質 25.5g 脂質 22.0g 炭水化物 80.4g 食塩 2.8g	Kcal 536 蛋白質 23.0g 脂質 8.8g 炭水化物 86.4g 食塩 1.7g	Kcal 542 蛋白質 19.8g 脂質 12.3g 炭水化物 88.6g 食塩 4.1g	Kcal 492 蛋白質 19.4g 脂質 6.9g 炭水化物 88.1g 食塩 2.2g



クリスマス英語表記にすると「Christmas」。Christがキリスト、masはミサ(礼拝)という意味です。クリスマスとは「キリストのミサ」という意味であり、世界のキリスト教国ではキリストの降誕をお祝いする日です。クリスマスの楽しみといえば、プレゼント交換やクリスマスのごちそう、クリスマスツリーを飾り付けるといったさまざまなイベントがありますね。アメリカでクリスマスのメニューの定番といえば、ロースターキー(七面鳥の丸焼き)とされています。クリスマスというイベントは、アメリカから日本に広まりましたが、当時、日本では七面鳥が生息しておらず、入手が難しかったという背景があります。その代わりに使われたのが、鶏肉(チキン)だったのです。皆様は、クリスマスと言えばどのようなごちそうを食べますか？



	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
昼食	デイサービスお休み  	デイサービスお休み  <b>大晦日</b>	デイサービスお休み  <b>お正月</b> 	デイサービスお休み  	デイサービスお休み  	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) ハンバーグデミソース  マカロニソテー ブロッコリーサラダ  オレンジゼリー
	Kcal 554 蛋白質 21.0g 脂質 14.5g 炭水化物 85.1g 食塩 2.3g	Kcal 484 蛋白質 23.0g 脂質 12.9g 炭水化物 71.5g 食塩 2.9g	Kcal 547 蛋白質 25.3g 脂質 10.8g 炭水化物 88.3g 食塩 2.9g	Kcal 619 蛋白質 21.4g 脂質 21.4g 炭水化物 84.8g 食塩 2.3g	Kcal 569 蛋白質 25.7g 脂質 14.3g 炭水化物 84.6g 食塩 2.1g	Kcal 623 蛋白質 21.2g 脂質 18.4g 炭水化物 95.2g 食塩 3.0g



あけましておめでとうございます。今年も美味しく安全なお食事提供を心がけてまいります。  
お正月といえば、おせちです。皆さんは、お正月に何を食べますか？  
伊達巻は「知恵が増える」、蒲鉾は「初日の出」、数の子は「子孫繁栄」、黒豆は「まめに暮らせるように」、栗きんとんは「金運、豊かな人生を」、昆布巻は「喜ぶことがたくさんありますように」など、お正月には、お祝いの意味がある食べ物をいただきます。日本は、1年を通し、様々な行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起を担いだりと、どれも意味があるものです。