

# ソナーレ浜田山

2023年12月17日～12月24日

## 冬至の行事食 ～南瓜～



冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。かぼちゃは別名「なんきん」で運盛りのひとつです。ビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。かぼちゃの収穫時期は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあります。

	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
朝食	野菜炒め 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンプルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子・海老佃煮 蒲鉾・調味噌 御飯 味噌汁 牛乳	野菜炒め 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	野菜炒め 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ ハムサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	洋風巣ごもり玉子 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンプルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	野菜炒め 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	タラのムニエルタルタルソースかけ 海老真丈の葛あんかけ アスパラのピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物	ハヤシライス 盛合せサラダ ピクルス スープ 果物	ロールキャベツ ベーコンとアスパラのソテー グリーンサラダ 御飯 スープ 果物	クロムツの漬け焼き さつま芋の煮物 カリフラワーの和え物 御飯 味噌汁 果物	ナポリタン ナゲット ほうれん草のドレッシングかけ スープ 果物	鶏の照り焼き 冬至南瓜 白菜の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	ブリのみりん焼き イカと里芋の煮物 人参の白和え 御飯 味噌汁 果物	<p>料理長特選 noel食材!!</p>
おやつ	メロンゼリー	イチゴマフィン	ヨーグルトムース	どら焼き	マロンパバロア	南瓜饅頭	コーヒーゼリー	
夕食	クリームコロッケ 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁	和風ハンバーグ 切り昆布の炒め物 小松菜の和え物 御飯 清まし汁	アジの照焼き 里芋の田楽 野菜の塩ダレ和え 御飯 清まし汁	すき焼き風 金平牛蒡 三色なます 御飯 味噌汁	豚肉の炒め物 シューマイ 中華和え 御飯 中華スープ	サワラの煮付け ぜんまいの炒め物 ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ 切干大根の含め煮 水菜の和え物 御飯 清まし汁	里芋の煮っ転がし ほうれん草の胡麻和え 御飯 味噌汁 果物
	エネルギー:1695 タンパク:53.9 脂質:65.2 食塩相当量:8	エネルギー:1683 タンパク:66.7 脂質:58.3 食塩相当量:10	エネルギー:1667 タンパク:62.4 脂質:52.4 食塩相当量:8.9	エネルギー:1655 タンパク:63.6 脂質:44.1 食塩相当量:8.2	エネルギー:1718 タンパク:63.9 脂質:69.1 食塩相当量:8.7	エネルギー:1677 タンパク:65.8 脂質:53.3 食塩相当量:8.1	エネルギー:1828 タンパク:66.6 脂質:66 食塩相当量:9	エネルギー:1539 タンパク:56.7 脂質:45.4 食塩相当量:8.6

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン