

週間予定献立表

令和7年12月～令和8年1月

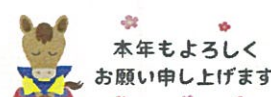


	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
昼食	ためきうどん	ごはん 味噌汁(卵) 赤魚のだし醤油焼き 茄子の煮浸し	海鮮ちらし寿司 すまし汁(小松菜)	えびピラフ コンソメスープ(キャベツ、人参) ローストチキン	ごはん 味噌汁(麩、葱) ますのバター醤油焼 もやしの炒め物	ごはん 味噌汁(チンゲン菜) たらのみぞれかけ きのこのガーリックソテー
	冬至南瓜 	キャベツの和風マヨ和え	茶碗蒸し ごぼうサラダ  青リンゴゼリー	マリネサラダ  パパロア	ほうれん草の酢醤油和え	コールスローサラダ 黄桃缶
	みかん缶					
	Kcal 548 蛋白質 15.2g 脂質 10.1g 炭水化物 97.8g 食塩 3.6g	Kcal 543 蛋白質 21.6g 脂質 17.2g 炭水化物 75.2g 食塩 2.6g	Kcal 653 蛋白質 18.2g 脂質 24.9g 炭水化物 86.6g 食塩 1.7g	Kcal 628 蛋白質 25.9g 脂質 19.8g 炭水化物 84.5g 食塩 2.6g	Kcal 489 蛋白質 22.0g 脂質 9.8g 炭水化物 79.5g 食塩 2.4g	Kcal 535 蛋白質 18.1g 脂質 13.0g 炭水化物 86.2g 食塩 2.2g

12月22日は「冬至」



冬至とは、一年で最も昼間が短くなる日のことです。つまり、一年でいちばん夜の時間が長い日。冬至の日は、太陽が一年で最も低い位置を回るため、日の出～日の入りの時間が短くなり、昼の時間が短くなります。そして冬至を超えると、太陽が回る位置は徐々に高くなり、昼の時間が長くなっていきます。冬至で南瓜をなぜ食べるか知っていますか？ 収穫を終え厳しい冬を乗り越えるために、栄養が豊富な南瓜を食べる！という意味が含まれていたそうです。また、他にも魔除けや運氣上昇のためなど多くの説が存在します。ゆずも、かぼちゃと同じく黄色いために魔除けの謂れがあり、湯船に浸かって温まれば健康促進にもつながるという期待から、ゆず湯として親しまれるようになりました。

12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
テイサービスは、12月28日から1月4日までお休みです。1月5日から再開します。   本年もよろしく お願い申し上げます					
あけまして おめでとう ございます 2026 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。見た目の華やかさだけでなく、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」、紅白なますは「紅白の色が祝い」の水引を表現し、家の繁栄を「など、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。今年一年の幸せを願いながら、ご賞味下さい。 					