

## 給食センター 平成28年12月下旬予定献立表

冬至・・・星が一年中で最も短い日です。南瓜を食べるのは中風(脳卒中)や風邪予防・金運をよくするためといわれています。



	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
	金	土	日	月	火	水 かしわご飯・冬至	木	金 天皇誕生日
昼食	白身魚のフライ ごぼうの金平 茄子の揚げ煮 菜の花の胡麻和え他	牛肉のジャポネソース 薩摩芋の天ぷら 白菜のクリーム煮 蒟蒻の白和え他	太刀魚の塩焼き コロケ 大根の梅和え 春雨サラダ他	ヒレカツ ツキコンの炒め煮 マカロニのツナサラダ 春菊のピーナツ和え他	白身魚のマヨ焼き フレンチポテト がんもの煮物 ウインナーとキャベツのサラダ	ソフトイカフライ オムレツ 南瓜サラダ・煮豆 切干大根のカレー煮他	鶏肉と茄子の味噌炒め 海鮮シュウマイ 糸寒天の酢の物 かつおなのじゃこ煮	さばの煮付 ハムカツフライ 蓮根の炒め煮 麻婆豆腐他
エネルギー	640Kcal	630Kcal	630Kcal	590Kcal	661Kcal	620Kcal	660Kcal	666Kcal
塩分	2.5g	2.5g	2.2g	2.4g	2.3g	2.3g	2.5g	3.0g
夕食	鶏肉のチリソース 豆苗ともやしのソテー ししゃも焼き 豆腐と深葱の煮物他	さばの生姜煮 春巻き かぶの煮物 青梗菜のピーナツ他	寄せなべ風煮 金平蓮根 ポテトサラダ 青菜のお浸し他	あじの南蛮漬け 厚揚げの含め煮 ぜんまいの煮物 法蓮草のおろし和え他	鶏肉のケチャップ煮 干草焼き かにかまと玉葱のサラダ 昆布の煮物他	豚肉ときのこのソース炒め 信田煮 じゃが芋の煮物 春菊の柚子和え他	あじのみりん焼き ブロッコリー天 ごぼうの煮物 オクラのソテー他	ポトフ 舞茸のかき揚げ 大根の味噌煮 法蓮草のキノコ和え他
エネルギー	640kcal	598kcal	599kcal	601kcal	624kcal	640kcal	610kcal	630kcal
塩分	2.7g	2.8g	2.5g	2.4g	2.5g	2.4g	2.3g	2.5g
	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
	土 クリスマスイブ	日 クリスマス	月	火	水	木	金	土 大晦日
昼食	鶏肉の唐揚げ 星形オムレツ スパソテー 大豆の煮物他	鮭のホイル焼き もやしの胡麻酢和え かぶの洋風煮 椎茸と法蓮草のソテー他	白身魚のピザソース焼き 焼きそば 大学芋 切干星大根の煮物他	すき焼き風煮 カリフラワーの三色マリネ ポテトサラダ 菜の花のおかかあえ他	赤魚の煮付け いんげん・人参煮 ミニ春巻き マカロニカレーサラダ他	豚肉の焼き肉 ミニあじフライ 蓮根の青じそ風味和え 小松菜の炒め煮他	豆腐ハンバーグ フレントポテト 山クラゲの煮物 竹輪とインゲンの炒め煮他	秋刀魚の蒲焼き ブロッコリーの胡麻和え たこ焼き 里芋のそぼろ煮他
エネルギー	635kcal	640kcal	620kcal	599kcal	608kcal	612kcal	630kcal	577kcal
塩分	2.3g	2.9g	2.5g	2.7g	2.4g	2.6g	2.5g	2.5g
夕食	赤魚の揚げ煮 南瓜の煮物 きのこのポン酢和え 高野豆腐の煮物他	ハンバーグのデミソース煮 人参グラッセ ブロッコリーソテー・茹でじゃが芋 ひじきの煮物他	ホイコウロ じゃこと枝豆のかき揚げ プチマリンのレモン和え 小松菜のお浸し他	さばの塩焼き 出し巻卵・蒲鉾 細切り昆布の煮物 五目ビーフン他	鶏肉の甘酢煮 グラタン ぜんまいの煮物 春菊の白和え他	鮭の塩焼き 肉団子の照り焼き 大根の柚子味噌 牛蒡の胡麻サラダ他	白身魚の天ぷら オムレツ 春雨の中華風酢の物 オクラの胡麻和え他	筑前煮 焼売 なし 煮豆
エネルギー	658Kcal	620Kcal	629Kcal	610Kcal	672Kcal	640Kcal	627Kcal	630Kcal
塩分	2.5g	2.4g	2.6g	2.2g	2.5g	2.7g	2.2g	2.5g

\* 皆様の健康に配慮し、野菜を沢山、栄養のバランスがよい献立にしております。何かご意見がありましたらご連絡下さい。

\* メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。

\* 当センターは国産米を使用しています。

\* お弁当はお早めにお召上がり下さい。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋老人給食センター

福岡県高齢者福祉生活協同組合  
092-933-0641

◎冬至の柚子・・・寿命が長く病気に強い柚子の木にならって無病息災を願い体が温まる、柚子風呂などに入りました。