

# 厨房だより

おぎくぼ紫苑  
2024年12月

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)
今日は何の日										
朝食	パン(こしあん、白あん) 玉ねぎとベーコンのスープ いんげんソテー ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(なめこ、小松菜) 里芋の旨煮 たいみそ	米飯160g 味噌汁(里芋、えのき) かぶと蒔の煮物 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(キャベツ、人参) 信田巻煮 のり佃煮	たまご雑炊 豆腐とあさりのみそ炒め ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(白菜、しめじ) 大根の含め煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(カブ、大根菜) 白菜とハムのさっと煮 たいみそ	食パン いちごジャム じゃが芋とベーコンのスープ オムレツ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(小松菜、なめこ) ひじきと大豆の煮物 梅びしお	きのご雑炊 キャベツと豚肉の塩炒め ヨーグルト
栄養価	エネルギー 407kcal 蛋白質 13.2g 脂質 11.3g 炭水化物 63.1g 食塩 2g	エネルギー 395kcal 蛋白質 10.4g 脂質 3.1g 炭水化物 78.4g 食塩 1.3g	エネルギー 353kcal 蛋白質 9.1g 脂質 1.6g 炭水化物 73.6g 食塩 1.8g	エネルギー 380kcal 蛋白質 10.5g 脂質 4.6g 炭水化物 69.8g 食塩 2g	エネルギー 377kcal 蛋白質 19.5g 脂質 8.5g 炭水化物 52.5g 食塩 1.8g	エネルギー 348kcal 蛋白質 9g 脂質 1.7g 炭水化物 71.9g 食塩 1.6g	エネルギー 331kcal 蛋白質 8.1g 脂質 2.4g 炭水化物 67.3g 食塩 1.4g	エネルギー 388kcal 蛋白質 13.6g 脂質 10.4g 炭水化物 60g 食塩 2.4g	エネルギー 344kcal 蛋白質 9g 脂質 4.3g 炭水化物 65.7g 食塩 1.7g	エネルギー 358kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.3g 炭水化物 51.5g 食塩 1g
昼食	赤飯 味噌汁(麩、ねぎ) 鶏つくねの照り焼き 白菜の甘酢漬け りんご カット	枝豆ごはん 味噌汁(はんぺん、わかめ) 和風オムレツ チンゲンサイのさっと煮 春雨サラダ	セサミトースト キャベツとハムのスープ 豚肉の洋風炒め マカロニサラダ	米飯160g そうめんのすまし汁 サバの生姜煮 なす田楽 大根サラダ	米飯160g 中華風春雨スープ 酢豚風炒め ハムともやしの中華和え みかんゼリー	エビピラフ かぼちゃのポターージュ 鶏肉のマスタード焼き りんご缶	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜塩昆布和え	米飯160g 味噌汁(豆腐、にら) 豚肉のポン酢炒め 茄子の含め煮 パンプキンサラダ	米飯160g 味噌汁(はんぺん、ねぎ) 鱈のゆうあん焼き 彩りきんぴら スパゲティーサラダ	米飯160g 味噌汁(もやし、チンゲン菜) アジフライ 冬瓜とツナの煮物 豆乳プリン
栄養価	エネルギー 481kcal 蛋白質 19.3g 脂質 9.9g 炭水化物 74.9g 食塩 2.5g	エネルギー 490kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.3g 炭水化物 78.1g 食塩 3.4g	エネルギー 486kcal 蛋白質 23.1g 脂質 21.4g 炭水化物 49.2g 食塩 3g	エネルギー 607kcal 蛋白質 20.2g 脂質 21.3g 炭水化物 76.4g 食塩 2.3g	エネルギー 541kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.2g 炭水化物 85.7g 食塩 2.9g	エネルギー 528kcal 蛋白質 26.2g 脂質 8.6g 炭水化物 86g 食塩 2.2g	エネルギー 389kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.8g 炭水化物 53.7g 食塩 3.7g	エネルギー 625kcal 蛋白質 23.7g 脂質 23.8g 炭水化物 74.5g 食塩 1.9g	エネルギー 604kcal 蛋白質 27.6g 脂質 17.3g 炭水化物 79.7g 食塩 2.7g	エネルギー 644kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20g 炭水化物 93.2g 食塩 2.4g
おやつ	いちごケーキ	味しらべ 小豆パイ	チョコパイ	たこ焼き	キングドーナツ	原宿ドッグ	バナナオムレット	いちごカステラ	カスタードケーキ	薄皮饅頭
夕食	米飯160g 味噌汁(南瓜、しめじ) 赤魚の粕漬け焼き 小松菜の湯葉和え 金時豆	米飯160g 豆腐のすまし汁 カレイのマヨネーズ焼き ブロッコリーの和え物 昆布佃煮	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、白菜) 治部煮 さつまいも甘煮 高菜炒め	米飯160g 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも) 豚肉ときのこの炒め物 オクラと小エビの和え物 さくら漬け	米飯160g はんぺんのすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうしぐれ煮 うぐいす豆	米飯160g 味噌汁(ほうれん草、えのき) ツナの卵とじ 明太ポテトサラダ きゅうり漬け	米飯160g わかめスープ 焼肉風 もやしときゅうりのナムル ザーサイ	米飯160g 味噌汁(大根、しめじ) カレイ野菜あんかけ いんげんわさび和え 昆布豆	米飯160g 味噌汁(キャベツ、人参) 鶏肉の塩麴焼き ブロッコリーの胡麻和え とろろ	ゆかりごはん 味噌汁(里芋、ほうれん草) アサリの卵とじ さつまいものバター煮 きゅうり漬け
栄養価	エネルギー 419kcal 蛋白質 21.5g 脂質 4.9g 炭水化物 70.5g 食塩 1.6g	エネルギー 450kcal 蛋白質 23.4g 脂質 7.3g 炭水化物 63.6g 食塩 2g	エネルギー 594kcal 蛋白質 21g 脂質 12.7g 炭水化物 94.5g 食塩 2g	エネルギー 470kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.8g 炭水化物 69g 食塩 2.5g	エネルギー 561kcal 蛋白質 27.8g 脂質 11g 炭水化物 83.8g 食塩 2.1g	エネルギー 537kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.7g 炭水化物 78.4g 食塩 3g	エネルギー 453kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.3g 炭水化物 65.3g 食塩 1.6g	エネルギー 410kcal 蛋白質 20.7g 脂質 1.9g 炭水化物 75.6g 食塩 2.4g	エネルギー 452kcal 蛋白質 21.6g 脂質 4.6g 炭水化物 82.8g 食塩 2.5g	エネルギー 505kcal 蛋白質 14.2g 脂質 7.2g 炭水化物 92.6g 食塩 2.7g
合計	エネルギー 1307kcal 蛋白質 54g 脂質 26.1g 炭水化物 208.5g 食塩 6.1g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 51.5g 脂質 20.7g 炭水化物 220.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 53.2g 脂質 35.7g 炭水化物 217.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 52g 脂質 36.7g 炭水化物 215.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 66.6g 脂質 31.7g 炭水化物 222g 食塩 6.8g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 52.5g 脂質 27g 炭水化物 236.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1173kcal 蛋白質 46.1g 脂質 23.5g 炭水化物 186.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 58g 脂質 36.1g 炭水化物 210.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 58.2g 脂質 26.2g 炭水化物 228.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 51.3g 脂質 36.5g 炭水化物 237.3g 食塩 6.1g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

## ～正月事始め～

正月事始め(しょうがつことはじめ)とは、お正月準備を始める日です。  
この日は、煤払いや松迎えをする習慣があり、現在でもお寺や神社では  
煤払いをしますが、一般の家庭では大掃除に変化し習慣として残っています。



# 厨房だより

おぎくぼ紫苑  
2024年12月

	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
今日は何の日										
朝食	米飯160g 味噌汁(厚揚げ、えのき) 炒り豆腐 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(ニラ、たまねぎ) いんげんの金平 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(大根、しめじ) 厚揚げと蒟の煮物 たいみそ	米飯160g 味噌汁(油揚げ、ほうれん草) 里芋のそぼろ煮 梅びしお	パン(クリーム、チョコ) ミネストローネ カリフラワーのカレー炒め ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(白菜、わかめ) 小松菜の炒め物 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(もやし、にら) 豆腐とひき肉の炒め物 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(キャベツ、人参) 厚焼き玉子 梅びしお	米飯160g 味噌汁(なめこ、ねぎ) がんもと野菜炒め たいみそ	米飯160g 味噌汁(しめじ、油揚げ) 高野豆腐の含め煮 のり佃煮
栄養価	エネルギー 465kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.9g 炭水化物 71.2g 食塩 2g	エネルギー 383kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.8g 炭水化物 65.8g 食塩 2g	エネルギー 394kcal 蛋白質 10.8g 脂質 7.5g 炭水化物 68.4g 食塩 1.5g	エネルギー 412kcal 蛋白質 12.7g 脂質 5.1g 炭水化物 76.1g 食塩 1.9g	エネルギー 423kcal 蛋白質 13.9g 脂質 16.1g 炭水化物 56.9g 食塩 1.4g	エネルギー 339kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.6g 炭水化物 64.5g 食塩 1.5g	エネルギー 427kcal 蛋白質 15.7g 脂質 10.1g 炭水化物 64.8g 食塩 1.6g	エネルギー 399kcal 蛋白質 13.6g 脂質 7.3g 炭水化物 67.3g 食塩 2.2g	エネルギー 377kcal 蛋白質 10.2g 脂質 6.6g 炭水化物 67.3g 食塩 1.4g	エネルギー 393kcal 蛋白質 13.3g 脂質 7.1g 炭水化物 64.8g 食塩 1.3g
昼食	米飯160g 味噌汁(白菜、わかめ) サバの黄身焼き 人参とひじきのごま炒め オクラのナメタケ和え	黒糖ロールパンとミルクロール ミートボールシチュー キャベツとコーンのサラダ 牛乳プリン いちご	味噌ラーメン 蒸しシュウマイ フルーツポンチ	米飯160g 味噌汁(さつまいも、しいたけ) 肉野菜炒め じゃが芋の甘辛煮 春雨の酢の物	豚丼 あさりの味噌汁(アサリ、ねぎ) 小松菜コーン和え 黄桃缶	麦ご飯 味噌汁(麩、厚揚げ) 鯖のさらさ蒸し さつま揚げと玉ねぎのマスタード炒め チンゲン菜のお浸し	ハヤシライス 大根サラダ コーヒーゼリー	米飯160g 味噌汁(カブ、チンゲン菜) カレイのムニエル バターボン酢 茄子の揚げ浸し ほうれん草の磯辺和え	米飯160g 豚汁 和風ハンバーグ おろしあんかけ チンゲン菜辛子和え みかん缶	米飯160g 味噌汁(里芋、茄子) ブリ大根 カブとじゃこのさつと煮 ひじきの5品目サラダ
栄養価	エネルギー 630kcal 蛋白質 22.2g 脂質 26.7g 炭水化物 71.3g 食塩 2.2g	エネルギー 549kcal 蛋白質 25g 脂質 19.6g 炭水化物 75.5g 食塩 2.9g	エネルギー 446kcal 蛋白質 18.3g 脂質 11.7g 炭水化物 64.5g 食塩 2.1g	エネルギー 566kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.7g 炭水化物 91.9g 食塩 1.9g	エネルギー 507kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.8g 炭水化物 75.9g 食塩 2.7g	エネルギー 553kcal 蛋白質 29.2g 脂質 14.7g 炭水化物 72.6g 食塩 2.9g	エネルギー 568kcal 蛋白質 14.5g 脂質 19.3g 炭水化物 81.7g 食塩 2.5g	エネルギー 505kcal 蛋白質 24.8g 脂質 13.2g 炭水化物 68.8g 食塩 1.9g	エネルギー 516kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.8g 炭水化物 78.2g 食塩 2.3g	エネルギー 573kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.2g 炭水化物 72.7g 食塩 2.9g
おやつ	ホットケーキ	ようかんロール	パウムクーヘン 2種	もみじ饅頭	紅茶ケーキ	白い風船 抹茶ロール	メープルケーキ	プリン	栗カステラまんじゅう	クリスマスおやつ
夕食	米飯160g そうめんすまし汁 豚肉の味噌漬け焼き かぶの甘酢漬け みかん缶	米飯160g 味噌汁(チンゲン菜、里芋) 鶏肉のさっぱり煮 大根とカニカマの和え物 うぐいす豆	米飯160g 麩のすまし汁 アジの蒸しみそかけ さつま揚げと玉ねぎのマスタード炒め さくら漬け	米飯160g 味噌汁(白菜、えのき) 鶏肉と大根の煮物 焼きなす たくあん漬け	わかめごはん 味噌汁(かぼちゃ、みつば) 挽肉と野菜の炒り煮 ほうれん草のナメタケ和え 昆布佃煮	米飯160g 味噌汁(なめこ、キャベツ) 鶏照り焼き 里芋の旨煮 金時豆	米飯160g 味噌汁(油揚げ、小松菜) サケの塩麹焼き いんげんごま和え しば漬け	麦ご飯 味噌汁(えのき、じゃが芋) 炒り鶏 ツナとわかめのサラダ ひきわり納豆	米飯160g 味噌汁(麩、白菜) メバルの酒蒸し オクラ梅肉和え 温泉玉子	米飯160g オクラの中華スープ 八宝菜 春雨の中華和え 白桃缶
栄養価	エネルギー 496kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.8g 炭水化物 75.3g 食塩 1.6g	エネルギー 581kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.1g 炭水化物 81.3g 食塩 2g	エネルギー 481kcal 蛋白質 24.9g 脂質 9.7g 炭水化物 68.4g 食塩 3g	エネルギー 523kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.4g 炭水化物 67.4g 食塩 2.4g	エネルギー 480kcal 蛋白質 16.7g 脂質 7.4g 炭水化物 78.2g 食塩 2.8g	エネルギー 478kcal 蛋白質 20.7g 脂質 4.1g 炭水化物 88.2g 食塩 2.5g	エネルギー 429kcal 蛋白質 23.8g 脂質 6.1g 炭水化物 66.7g 食塩 2.6g	エネルギー 593kcal 蛋白質 28.5g 脂質 17.6g 炭水化物 78.1g 食塩 2.5g	エネルギー 481kcal 蛋白質 26.4g 脂質 9.1g 炭水化物 68.3g 食塩 2.3g	エネルギー 472kcal 蛋白質 20g 脂質 8.3g 炭水化物 76.2g 食塩 1.9g
合計	エネルギー 1591kcal 蛋白質 62.3g 脂質 47.4g 炭水化物 217.8g 食塩 5.8g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 57.3g 脂質 43.5g 炭水化物 222.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1321kcal 蛋白質 54g 脂質 28.9g 炭水化物 201.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 59.2g 脂質 31.2g 炭水化物 235.4g 食塩 6.2g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 53.2g 脂質 34.3g 炭水化物 211g 食塩 6.9g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 58.1g 脂質 22.4g 炭水化物 225.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 54g 脂質 35.5g 炭水化物 213.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 66.9g 脂質 38.1g 炭水化物 214.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 57.8g 脂質 27.5g 炭水化物 213.8g 食塩 6g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 60.1g 脂質 32.6g 炭水化物 213.7g 食塩 6.1g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

## ～今年の漢字～

毎年12月に清水寺で発表されています。今年の漢字は何になるのでしょうか。2023年「税」、2022年「戦」、2021年「金」、2020年「密」、2019年「令」、2018年「災」、2017年「北」、2016年「金」、2015年「安」でした。2024年は何の漢字でしょう？みなさんも予想してみてください！！

# 厨房だより

おぎくぼ紫苑  
2024年12月

	12月21日(土)	12月22日(日)	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)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)
今日は何の日											大晦日
朝食	米飯160g 味噌汁(たまねぎ、しいたけ) いんげんの金平 梅びしお	食パン 朝りんご 野菜スープ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(油揚げ、里芋) チンゲン菜の炒め物 たいみそ	米飯160g 味噌汁(カブ、大根葉) 野菜と大豆の煮物 のり佃煮	米飯160g 味噌汁(なす、えのき) 大根の中華煮 ゆずみそ	米飯160g 味噌汁(大根、ほうれん草) じゃが芋の金平 たいみそ	米飯160g 味噌汁(なめこ、わかめ) がんもどきの煮物 梅びしお	米飯160g 味噌汁(玉ねぎ、えのき) 里芋と豚バラの煮物 ゆずみそ	パン(こしあん、白あん) コンソメスープ ほうれん草ソテー ヨーグルト	たまご雑炊 大根のこってり煮 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁(しいたけ、たまねぎ) 厚揚げのしょうが炒め たいみそ
栄養価	エネルギー 342kcal 蛋白質 8.5g 脂質 3.1g 炭水化物 68.3g 食塩 1.8g	エネルギー 343kcal 蛋白質 14.6g 脂質 6g 炭水化物 57.6g 食塩 2.5g	エネルギー 418kcal 蛋白質 11.1g 脂質 8.8g 炭水化物 70.1g 食塩 1.9g	エネルギー 382kcal 蛋白質 9.1g 脂質 1.9g 炭水化物 78.3g 食塩 1.4g	エネルギー 362kcal 蛋白質 10g 脂質 3.6g 炭水化物 69.7g 食塩 1.5g	エネルギー 408kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.2g 炭水化物 80.2g 食塩 1.5g	エネルギー 356kcal 蛋白質 9.5g 脂質 4.5g 炭水化物 67.2g 食塩 1.9g	エネルギー 451kcal 蛋白質 10.7g 脂質 9g 炭水化物 78.8g 食塩 1.3g	エネルギー 361kcal 蛋白質 13.3g 脂質 6.7g 炭水化物 62.6g 食塩 1.7g	エネルギー 384kcal 蛋白質 12.6g 脂質 11.2g 炭水化物 55.4g 食塩 1.5g	エネルギー 380kcal 蛋白質 11.3g 脂質 6.2g 炭水化物 68.3g 食塩 1.4g
昼食	ほうとう風うどん かしわ天 アロエヨーグルト	枝豆ごはん 味噌汁(とろろ昆布、みつば) 野菜たっぷり卵焼き 南瓜の含め煮 小松菜の辛子和え	麦ご飯 味噌汁(じゃがいも、にんじん) シルバーの一味焼き さつまいも甘煮 いんげんの磯辺和え	クリスマスオムライス キャベツとハムのスープ マカロニトマトサラダ フルーツ寒天	キラキラちらし寿司 お花豆腐の柚子すまし 錦糸たまごのえびしんじょう 練乳あずきプリン	米飯160g 和風オクラスープ シルバーの柚子味噌焼き さつま揚げのピリ辛炒め 白菜のゆかり和え	オレゾデニッシュとメロンパン クリームシチュー ミモザサラダ 紅茶ゼリー 小松菜の辛子和え	米飯160g 味噌汁(しいたけ、白菜) 鶏の照りマヨ焼き ごぼうの甘酢炒め ほうれん草のナメタケ和え	米飯160g 豆腐とえのきの中華スープ カニ玉風 冬瓜のあんかけ チンゲン菜の中華和え	米飯160g あさりの味噌汁(アサリ、みつば) シルバーの照り焼き いんげんわさび和え フルーツヨーグルト	年越しそば はんぺんの磯辺揚げ かつお草と鶏ムネ肉のごま和え
栄養価	エネルギー 560kcal 蛋白質 24.1g 脂質 21g 炭水化物 63g 食塩 2.4g	エネルギー 486kcal 蛋白質 16.9g 脂質 24.2g 炭水化物 50.8g 食塩 1.7g	エネルギー 564kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.7g 炭水化物 97.8g 食塩 1.6g	エネルギー 814kcal 蛋白質 34.6g 脂質 34g 炭水化物 88.3g 食塩 3.1g	エネルギー 476kcal 蛋白質 19g 脂質 12.7g 炭水化物 69.2g 食塩 2.9g	エネルギー 492kcal 蛋白質 24.6g 脂質 9g 炭水化物 75.1g 食塩 3.2g	エネルギー 468kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.4g 炭水化物 76.7g 食塩 1.9g	エネルギー 485kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.6g 炭水化物 79.3g 食塩 2.4g	エネルギー 448kcal 蛋白質 17.4g 脂質 9.7g 炭水化物 70.2g 食塩 2g	エネルギー 478kcal 蛋白質 24.7g 脂質 8.2g 炭水化物 71.3g 食塩 2.9g	エネルギー 428kcal 蛋白質 22.3g 脂質 8.5g 炭水化物 66.7g 食塩 3.5g
おやつ	冬柚香(生菓子)	おたのしみ	雪の宿 塩ようかん	サンタさんのチョコケーキ	サンタさんの三色デザート	肉まん	オレンジケーキ	初雁	乳菓まんじゅう	ムーンライト パームロール	あげせん かりんとうドーナツ
夕食	米飯160g 味噌汁(豆腐・葉ねぎ) 赤魚の煮付け さつまいもレーズン煮 つぼ漬け	米飯160g 味噌汁(チンゲン菜、えのき) 豆腐のカニかまあんかけ 大根わさび和え しその実漬け	米飯160g そうめんすまし汁 酒蒸し鶏 なす田楽 たくあん漬け	米飯160g 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚のしょうが焼き ほうれん草コーン和え 金時豆	菜めし 味噌汁(もやし、しめじ) タラのおろし煮 キャベツのホタテ風味和え ごま昆布	米飯160g 香味野菜スープ 回鍋肉 中華風和え物 ザーサイ	米飯160g 味噌汁(もやし、にら) 豚肉の塩麴炒め はんぺんのオーロラソース和え きゅうり漬け	わかめごはん おでん いんげんと鶏ムネ肉ごま味噌和え さくら漬け	チキンカレーライス キャベツのホタテ風味和え マンゴー缶	米飯160g 味噌汁(小松菜、しめじ) 高野豆腐の卵とじ さつまいもレモン煮 しその実漬け	米飯160g 豆腐のすまし汁 サバの味噌煮 焼きなす さくら漬け
栄養価	エネルギー 470kcal 蛋白質 19.8g 脂質 4.4g 炭水化物 85.4g 食塩 2.3g	エネルギー 383kcal 蛋白質 14.4g 脂質 4.1g 炭水化物 70.5g 食塩 2.2g	エネルギー 544kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.2g 炭水化物 73.4g 食塩 2.4g	エネルギー 506kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.3g 炭水化物 74.2g 食塩 2.3g	エネルギー 403kcal 蛋白質 22.5g 脂質 1.5g 炭水化物 71.6g 食塩 2.5g	エネルギー 590kcal 蛋白質 15.8g 脂質 26.5g 炭水化物 68.3g 食塩 2.2g	エネルギー 535kcal 蛋白質 23g 脂質 15.9g 炭水化物 71.2g 食塩 2.5g	エネルギー 437kcal 蛋白質 20.9g 脂質 5.5g 炭水化物 73.3g 食塩 3.2g	エネルギー 570kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.3g 炭水化物 90g 食塩 2.8g	エネルギー 481kcal 蛋白質 11.8g 脂質 5.5g 炭水化物 94.3g 食塩 2g	エネルギー 591kcal 蛋白質 22.9g 脂質 24.5g 炭水化物 63.3g 食塩 2g
合計	エネルギー 1372kcal 蛋白質 52.4g 脂質 28.5g 炭水化物 216.7g 食塩 6.5g	エネルギー 1212kcal 蛋白質 45.9g 脂質 34.3g 炭水化物 178.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 53g 脂質 33.7g 炭水化物 241.3g 食塩 5.9g	エネルギー 1702kcal 蛋白質 68g 脂質 47.2g 炭水化物 240.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1241kcal 蛋白質 51.5g 脂質 17.8g 炭水化物 210.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 49.7g 脂質 39.7g 炭水化物 223.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 50g 脂質 29.8g 炭水化物 215.1g 食塩 6.3g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 53.3g 脂質 23.1g 炭水化物 231.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 47.6g 脂質 30.7g 炭水化物 222.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 49.1g 脂質 24.9g 炭水化物 221g 食塩 6.4g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 56.5g 脂質 39.2g 炭水化物 198.3g 食塩 6.9g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～本年もありがとうございました～

2024年も残すことあとわずかになりました。  
本年もおぎくぼ紫苑のお食事を召し上がっていただきありがとうございました。これからも  
食事を通じて皆様に楽しんでいただけるよう努めてまいりますので来年もよろしくお願ひいたします。

おぎくぼ紫苑 給食課