

12月献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>★12月22日(火)にクリスマスケーキ、12月25日(金)はクリスマスの行事食を予定しています。</p> </div>	レモンティー40kcal ごはん すまし汁 あじの葱ソースがけ 金平ごぼう りんご缶 つぼ漬け 507kcal 3.2g セレクト	キャラメルミルク77kcal チキンカレー コンソメスープ コーンサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 562kcal 3.5g 紅茶ケーキ69kcal	マミー74kcal ごはん みそ汁 親子煮 小松菜のカニカマ和え パイン缶 漬物 513kcal 3.0g プリン72kcal	いちごオレ60kcal ごはん すまし汁 牛皿 春雨のポン酢和え うぐいす豆煮 さくら漬け 564kcal 3.2g 吹雪まんじゅう90kcal
	6	7	8	9	10	11
	りんごジュース65kcal ごはん みそ汁 塩さばの野菜蒸し じゃがいもの煮物 みかん缶 きゅうりの浅漬け 534kcal 3.1g レモンケーキ125kcal	ミルクティー47kcal 味噌ラーメン もやしのナムル マンゴープリン 582kcal 3.1g もみじまんじゅう104kcal	はちみつレモン45kcal ごはん 中華スープ 豚肉のオイスター炒め 大根のツナサラダ キウイフルーツ のり佃煮 569kcal 3.4g 黒糖ケーキ70kcal	カルピス33kcal ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き かぶのそぼろあん 刻みたくあん 白花豆煮 565kcal 3.2g チョコワッフル81kcal	コーヒー牛乳71kcal ごはん すまし汁 鮭フライ なすの生姜煮 赤かっぱ漬け フルーツカクテル缶 584kcal 2.8g 今川焼き106kcal	アップルティー26kcal ごはん みそ汁 擬製豆腐 おでん風 白菜漬け 黄桃缶 556kcal 3.1g セレクト
	13	14	15	16	17	18
	いちごオレ60kcal ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き さつま芋の炒め煮 さくら漬け 白桃缶 523kcal 2.9g どら焼き72kcal	カルピス33kcal ごはん みそ汁 かれいのけんちん蒸し ほうれん草のソテー みかん缶 おかか昆布 514kcal 3.4g 酒まんじゅう109kcal	りんごジュース65kcal ポークカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 541kcal 3.4g セレクト	ミルクティー47kcal ごはん すまし汁 さわらの西京焼き いんげんのマヨネーズ和え パイン缶 青かっぱ漬け 514kcal 2.8g 人形焼き70kcal	はちみつレモン45kcal 麦ごはん すまし汁 豆腐の肉みそがけ とろろ芋 しその実漬け りんご缶 541kcal 3.4g エクレア90kcal	ココア104kcal ごはん 中華スープ さばのテンメンジャン焼き もやしのナムル 赤かっぱ漬け フルーツカクテル缶 548kcal 3.0g ヨーグルトケーキ70kcal
	20	21	22	23	24	25
	グレープジュース69kcal ●かてめし みそ汁 ホキの漬け焼き きゅうりの酢の物 金時豆煮 刻みたくあん 469kcal 3.4g 手作り水ようかん97kcal	いちごオレ60kcal ごはん みそ汁 豚肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 洋梨缶 しその実漬け 529kcal 3.4g たい焼き100kcal	紅茶39kcal ごはん すまし汁 赤魚の五目あんかけ かぼちゃのいとこ煮 青かっぱ漬け マンゴー缶 491kcal 2.6g ★クリスマスケーキ325kcal	マミー74kcal 鶏そぼろ丼 みそ汁 切干大根の和え物 三色煮豆 かぶの浅漬け 526kcal 2.9g 抹茶どら焼き116kcal	ミルクティー47kcal ごはん みそ汁 たらの塩こうじ焼き チンゲン菜と蒸し鶏の ごま和え 白桃缶/しば漬け 469kcal 3.0g セレクト	はちみつレモン45kcal ★チキンピラフ パンプキンスープ えびフライ ポテトサラダ りんごコンポート 696kcal 3.4g いちごババロア127kcal
	27	28	29	30	31 お休み ❄️	
	カルピス33kcal ごはん すまし汁 牛肉と大根の甘辛煮 茶碗蒸し 白花煮豆 昆布佃煮 550kcal 3.5g ワッフル81kcal	ココア104kcal ごはん みそ汁 鶏肉のカレー煮 チンゲン菜の和え物 つぼ漬け 三色豆煮 515kcal 2.6g コーヒーゼリー89kcal	いちごオレ60kcal ごはん すまし汁 ほっけの磯焼き 豆腐のきのこあんかけ しば漬け うぐいす豆煮 463kcal 2.7g 栗まんじゅう101kcal	グレープジュース69kcal ごはん すまし汁 豚肉の焼肉風 レタスのじゃこサラダ キウイフルーツ たいみそ 513kcal 3.2g セレクト	* 数字はエネルギーと塩分量です。 	

●12月20日(月)【埼玉県郷土料理:かてめし】

(出典:郷土料理ものがたりホームページ)

米の生産量が比較的少ない地域では、ごはん(糧=かて)の量を増やすため具を加えていました。かてめしの名の由来もここからきています。大根、人参などの野菜や油揚げを入れた炊き込みご飯です。