

# 予定献立表

日付	平成30年12月17日(月)	平成30年12月18日(火)	平成30年12月19日(水)	平成30年12月20日(木)	平成30年12月21日(金)	平成30年12月22日(土)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(もやし・なめこ) 昆布佃煮 朝食セット	ご飯、ロールパン ロールキャベツ(トマト) 野菜サラダ コーンスープ チーズ 朝食セット	ご飯 ハムチーズピカタ 野菜サラダ 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) お茶漬け 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	ドッグパン、ご飯 フランクフルト 野菜サラダ トマトスープ フルーツ 朝食セット	ご飯 オムレツ(トマト) 野菜サラダ 味噌汁(揚げ・葉ねぎ) のり佃煮 朝食セット
昼食	ご飯 鱈の塩焼き 蓮根の炒り煮 おかか和え 味噌汁(白菜・わかめ) 牛乳	ご飯 チキンステーキor野菜たっぷりラーメン 生揚げのそぼろあん レタスサラダ 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ご飯 <b>フェア</b> サケバーグシャリアピンソース 高野豆腐の煮付け レモンゼリー 具沢山スープ	ご飯 豚の西京焼or鶏の唐揚げ丼 卵ロール キャベポン 清まし汁(豆腐・ほうれん草) 牛乳	ご飯 鯖の照焼き 野菜味噌炒め 蓮根の青のりマヨ和え 清まし汁(小松菜・大根) 牛乳	
夕食	<b>クリスマスバイキング</b> 	ご飯 アジフライor牛焼肉丼 ひじきとベーコン煮 みかん 味噌汁(大根・麩) 牛乳	ご飯 鶏天ポン酢or豚の生姜焼 和風スパソテー グリーンサラダ 味噌汁(牛蒡・卵) ジョア	ご飯 鱈の明太マヨ焼orかきたまうどん しらたきの炒め物 わかめのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・豚肉)	ハヤシライス 牛肉コロッケ チキンサラダ	 
エネルギー kcal	1732 kcal	3214 kcal	2945 kcal	2597 kcal	3221 kcal	738 kcal
蛋白質g	65.9 g	111.3 g	97.8 g	101.1 g	91.6 g	20.7 g
脂質g	37.1 g	121.6 g	87.3 g	81.9 g	110.7 g	15.3 g

都合により、変更になることがあります。

【<日本のクリスマスケーキの由来>

日本のクリスマスケーキの歴史は菓子メーカー不二家創業の1910年まで、遡ります。スポンジケーキにホイップクリームやバタークリームを塗り、砂糖細工の飾りを付けたものは、不二家が1922年頃から広めたものです。近年日本の1部や韓国ではパースデーケーキのように、クリスマスケーキにろうそくを灯すものも見られるが、英連諸国でクリスマスケーキにろうそくの火を灯すことはありません。また日本では習慣的にクリスマス当日ではなく、イブの晩に食べられる事も多いです。

★12月17日の夕食は、“クリスマスメニュー”を予定しています。一部、バイキングメニューを予定していますので、いつもより食事時間が長くなると思いますが、楽しみが全寮生に行き渡るよう、喫食時間は常識の範囲でお願いします。

★12月の食事提供は、22日(土)朝食までです。年明けは1月6日(日)夕食からはじまります。

★本年もありがとうございました。皆様良いクリスマスとお年をお迎えください。