



Main table with columns for date, main dish, drink, and food groups (protein, fiber, carbs, fat) with specific food items listed.

\* 太字の食材は高山産を使用予定です。

\* 材料の都合で献立が変わることがあります。

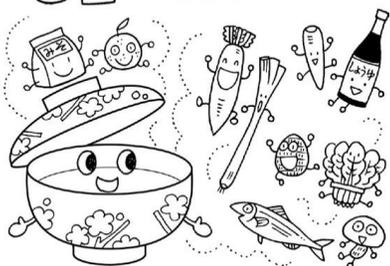
基準値

エネルギー:650kcal たんぱく質:26.8g 脂質:18.1g 塩分:2.0g

平均値

エネルギー:626kcal たんぱく質:27.5g 脂質:20.5g 塩分:2.7g

雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

Map of Japan showing regional zoni variations with icons for ingredients like '雑煮', 'マ', 'ツ', 'プ' and a legend for 'すまし仕立て' and '角もちと角もちの境界線'.

