

献立表



統括施設長	施設長	基幹的職員	栄養士	栄養士

日付	金 12月1日	土 12月2日	日 12月3日	月 12月4日	火 12月5日	水 12月6日	木 12月7日
朝食	ごはん みそ汁(きぬさや) はんぺんバター焼き こまつなごま和え ふりかけ 牛乳	食パン6枚切 ハムエッグ コールスロー いちご牛乳	ごはん みそ汁(じゃがいも) にら玉2 納豆 牛乳	ごはん 味噌汁(白菜) 赤魚 一夜干し 豚そぼろ 牛乳	ロールパン スクランブルエッグ ほうれん草ソテー りんご カフェオレ	ごはん みそ汁(小松菜) 野菜炒め かにかま 牛乳1	コーンフレーク(牛乳) フランクフルト ヨーグルト
	エネルギー 545 タンパク質 19.0 脂質 13.7 塩分 3.6	エネルギー 658 タンパク質 30.4 脂質 26.9 塩分 2.7	エネルギー 598 タンパク質 24.2 脂質 17.2 塩分 2.4	エネルギー 616 タンパク質 32.2 脂質 17.8 塩分 2.0	エネルギー 444 タンパク質 18.0 脂質 19.4 塩分 1.8	エネルギー 600 タンパク質 23.4 脂質 18.6 塩分 3.2	エネルギー 514 タンパク質 19.3 脂質 25.2 塩分 2.2
昼食	ごはん チーズソーセージフライ ひじきの炒め煮 卵焼き スナップえんどうポイル	親子丼 味噌汁(ほうれん草) ツナと竹輪のあえもの みかん	焼きうどん すまし汁(なると) チヂミ みたらし団子	ごはん 牛肉・ごぼう炒め煮 ウインナーソテー 煮卵 人参のグラッセ	ごはん メンチカツ さつまいも甘煮 たたきごぼう トマト	ごはん トンテキ 卵焼き 切干大根の煮物 パプリカのおかかあえ	ごはん コロック アスパラソテー れんこんそぼろ炒め ゆでブロッコリー
	エネルギー 868 タンパク質 27.7 脂質 42.8 塩分 3.9	エネルギー 766 タンパク質 37.0 脂質 22.0 塩分 3.5	エネルギー 946 タンパク質 33.9 脂質 15.0 塩分 5.7	エネルギー 759 タンパク質 28.0 脂質 30.4 塩分 2.4	エネルギー 787 タンパク質 21.3 脂質 22.3 塩分 1.6	エネルギー 643 タンパク質 30.7 脂質 20.4 塩分 3.0	エネルギー 806 タンパク質 28.0 脂質 22.8 塩分 2.2
夕食	ごはん スープ(コンソメ) 鶏肉のぎゅうぎゅう焼き 高野豆腐の含め煮 オクラ土佐和え	ごはん 味噌汁(豆腐) マホツケフライ 大根べっこう煮 マカロニサラダ	☆Birthday Menu ☆たうこスパゲッティ	ごはん すまし汁(若竹汁) 鶏肉照り焼き 揚げだし豆腐 ポテトサラダ	わかめごはん おでん みかん	コストコパン ビーフシチュー パリットサラダ パイナップル	ごはん みそ汁(いんげん) 鮭バター焼き 白菜と生揚げの煮びたし わかめ・かにかま酢の物
	エネルギー 706 タンパク質 36.0 脂質 22.3 塩分 7.0	エネルギー 726 タンパク質 29.4 脂質 23.0 塩分 2.4	エネルギー 911 タンパク質 24.2 脂質 47.8 塩分 2.7	エネルギー 737 タンパク質 31.5 脂質 28.7 塩分 3.0	エネルギー 589 タンパク質 33.6 脂質 13.1 塩分 5.0	エネルギー 663 タンパク質 26.2 脂質 41.1 塩分 3.4	エネルギー 728 タンパク質 37.4 脂質 26.6 塩分 4.2

ひとくちメモ

冬が旬である野菜をたくさん食べよう!

冬が旬の野菜は、栄養価が高く、たくさん出回ります。特にほうれん草は夏に収穫した物と、冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量が3倍も違います。

①小松菜・・・お浸し、胡麻和え、卵とじ煮などに。



②れんこん・・・筑前煮、お煮しめ、甘酢などで。



③カリフラワー・・・花を食べる野菜です。ゆでサラダやシチューに。



④白菜・・・スープやお浸しに。



⑤大根・・・みそ汁やおでんの具材。生でサラダや和え物に



⑥ほうれん草・・・和え物や汁物、炒め物に最適

