



今週の献立表

てしろもりの丘

	11月27日(月)		11月28日(火)		11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)		12月2日(土)		12月3日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	さばかん 鯖缶		あつやきたまご 厚焼玉子		なっとう 納豆		おんせんたまご 温泉卵		たまご豆腐 卵豆腐		とうふ 豆腐のカニあんかけ		なっとう 納豆	
	こまつな いた もの 小松菜の炒め物		な す みそいた 茄子の味噌炒め		ちんげんさい 青梗菜とさつま揚げの炒り煮		きんぴら レンコン金平		はくさい い に 白菜の炒り煮		こまつな 小松菜のなめたけ和え		だいこん 大根のそぼろ炒り煮	
	ふりかけ		あじ 味のり				あじ 味のり		うめ 梅びしお		ふりかけ			
	498 kcal		575 kcal		551 kcal		539 kcal		497 kcal		541 kcal		557 kcal	
昼食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		きつねうどん		カツカレー		シーフードピラフ	
	とりにく 鶏肉のはちみつ照り焼き		ぶたにく 豚肉とごぼうのしぐれ煮		あまぎ サバの甘酢あんかけ		にくだんご すぶたふう 肉団子の酢豚風		さつま芋のサラダ		かいそう 海藻サラダ		にくだんご やさい 肉団子と野菜のスープ煮	
	ブロッコリーとチーズのサラダ		キャベツの胡麻酢和え		パンプキンサラダ		まめ やさい 豆と野菜のワサビマヨサラダ		キウイ		りんご		あんりん 杏仁フルーツ	
	りんご		キウイ		バナナ		みかん		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳							
	714 kcal		742 kcal		896 kcal		771 kcal		736 kcal		927 kcal		643 kcal	
夕食	ごはん		だいず 大豆とじゃこの甘辛ご飯		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		ちゅうか 中華スープ		ひつつみ汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		ぐたくさん しる 具沢山みそ汁	
	とうふ 豆腐ハンバーグ きのこソース		あかうお 赤魚のおろし煮		チーズダッカルビ		さわら 鯖のマヨネーズ焼き		やきにくふういた 焼肉風炒め		たらのとろろ蒸し		とり 鶏のから揚げ	
	ちんげんさい 青梗菜ともやしの和え物		ジャーマンポテト		もやしの胡麻ポン酢和え		こまつな 小松菜のおかか和え		きゃべつとちくわの和え物		バンサンスー		ほうれん草とちくわの胡麻和え	
	パイナップル		オレンジ		りんご		バナナ		ココアプリン		パイナップル		オレンジ	
	659 kcal		690 kcal		673 kcal		723 kcal		676 kcal		633 kcal		708 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	1871kcal	エネルギー	2007kcal	エネルギー	2120kcal	エネルギー	2033kcal	エネルギー	1909kcal	エネルギー	2101kcal	エネルギー	1908kcal
	たんぱく質	83g	たんぱく質	82g	たんぱく質	80g	たんぱく質	79g	たんぱく質	70g	たんぱく質	79g	たんぱく質	80g
	脂質	44g	脂質	46g	脂質	64g	脂質	47g	脂質	51g	脂質	51g	脂質	42g
	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	11g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	6.8g
													ふうげつ 利用 さん リクエストありがとう♡	

来週の天気予報をみると雪マークが続いていて、寒い冬が始まりそうですね。気温が下がり空気が乾燥すると、感染症が拡がりやすくなります。新型コロナウイルス、インフルエンザが流行していますので、手洗い、うがい、消毒をして感染症を予防しましょう。感染症にかからないためにも日ごろから免疫力を高めておくことも大切です。まずは、規則正しい生活(早寝、早起き)、食事はしっかりとる、夜はゆっくり休む、身体を温める、適度に運動をすることで、身体が丈夫になり免疫力も高まります！寒い冬を元気に過ごしましょう。