



今週の献立表

みたけの社

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)									
朝食	ごはん 味噌汁 いわしのかつお煮 大根の炒り煮	ごはん 味噌汁 小松菜納豆 里芋と鶏肉の味噌煮	ごはん 味噌汁 厚焼玉子 きんぴらごぼう ふりかけ	ごはん 味噌汁 焼き豆腐のそぼろ煮 菜の花のからし和え ふりかけ	ごはん 味噌汁 ちりめん納豆 ほうれん草とハムのソテー ふりかけ	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 ひじきの煮物 牛乳	ごはん 味噌汁 鯖の水煮缶 青梗菜と蒸し鶏の和え物 牛乳									
	589kcal	546kcal	550kcal	552kcal	531kcal	705kcal	635kcal									
	昼食	ごはん 肉団子の豆乳煮 フレンチサラダ 牛乳	あんかけ高菜チャーハン わかめスープ もやしの和風ドレッシング和え 牛乳	ごはん 鶏肉のマスタード焼き エッグサラダ 牛乳	ごはん たらこのピカタ 胡瓜のミックスサラダ 柿 牛乳	ごはん 味噌汁 肉じゃが いんげんのピーナッツ和え 牛乳	ミートソーススパゲティ パンフキンスープ 蒸し鶏とキャベツのサラダ 牛乳	ごはん 鶏肉の韓国風照り焼き 千千ミ 白菜と人参のサラダ								
		761kcal	648kcal	745kcal	687kcal	784kcal	444kcal	609kcal								
		夕食	和風カレー丼 さつまいもとカリフラワーのサラダ りんご	ごはん タラの千ゲ風 ちんげん菜の胡麻ドレサラダ みかん	ごはん 味噌汁 豚肉のネギソース もやしのゆかり和え オレンジ	ごはん 味噌汁 親子煮 青梗菜のなめたけ和え 大学芋	ごはん アクアパッツア キャベツとベーコンのソテー キウイ&みかん缶	ごはん 味噌汁 鶏肉のタルタルソースかけ 胡瓜とトマトのサラダ りんご	ごはん 肉豆腐 胡瓜と春雨の酢の物 バナナ							
			719kcal	562kcal	611kcal	666kcal	520kcal	586kcal	636kcal							
栄養価			エネルギー	2069kcal	エネルギー	1756kcal	エネルギー	1906kcal	エネルギー	1905kcal	エネルギー	1835kcal	エネルギー	1735kcal	エネルギー	1880kcal
			たんぱく質	77g	たんぱく質	74g	たんぱく質	78g	たんぱく質	78g	たんぱく質	76g	たんぱく質	80g	たんぱく質	80g
	脂質		55g	脂質	43g	脂質	52g	脂質	43g	脂質	43g	脂質	49g	脂質	44g	
	食塩相当量		8.8g	食塩相当量	9.1g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	9.8g	食塩相当量	10.1g	食塩相当量	6.5g	
	利用者さん リクエストメニュー					利用者さん リクエストメニュー										

あっという間に12月が始まりました！今年も残すところ1か月を切っています。今週12月7日は「大雪」といって、雪が降る地域が増え、本格的な冬がくる時期と言われています。21日の冬至の頃までの期間が大雪にあたり、今よりもさらに暗くなるのが早くなり、風が冷たくなります。この頃は2月の大寒（1年で一番寒い日）と同じくらい寒くなるといわれています。寒くて身体が冷えてしまうと、人間はいろんな病気と戦う力が弱くなってしまったり、気持ちが落ち込んだりなど悪い影響が出てしまいます。給食にもよく出る大根やごぼう、にんじんの土の中で育つ食べ物は身体を温める効果があります。味噌や納豆などの発酵食品と呼ばれるものも身体を温めてくれます。そして、人間の体温の半分近くが筋肉からできているので、しっかり運動をしながら身体の筋肉量を維持したりすることもとても大切です。寒くなると部屋にこもりがちになったり、布団にくるまっていたくなる人もいます。寒いときこそ身体を動かす、しっかり食べることがとても大切です！