



今週の献立表

みたけの社

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)		
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜のソテー	ごはん 味噌汁 磯納豆	ごはん 味噌汁 豚肉とカリフラワーの炒め物	ごはん 味噌汁 焼き豆腐と野菜の煮物	ごはん 味噌汁 五目栄養納豆	ごはん 味噌汁 いわしの柚子味噌煮	ごはん 味噌汁 五目玉子焼き		
	オクラおろし	とうがん とりにく にももの 冬瓜と鶏肉の煮物	いんげん ごまあ の胡麻和え	ちんげんさい たけあ 青梗菜のなめ茸和え	ちんげんさい いた もの 青梗菜の炒め物	キャベツとさつま揚げの炒め物	こまつな ちくわ ごまあ 小松菜と竹輪の胡麻和え		
		ぎゅうにゅう 牛乳	あじつ のり 味付け海苔	ふりかけ		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		
	476kcal	636kcal	581kcal	515kcal	524kcal	684kcal	671kcal		
	昼食	ごはん タラのポテトチーズ焼き 海藻ツナ和風サラダ マカロニソテー 牛乳	しょういく ひ しょうれいよくどう 食育の日(昭和食堂) オムライス カリフラワーのポタージュ ハムサラダ コーヒーゼリー	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の和え物 牛乳	ごはん ミネストローネ ほうれん草の巣ごもり卵 スッキーニとハムのガーリックソテー 牛乳	ごはん フリ南部焼き 南瓜のそぼろあんかけ 牛乳	ごはん カレー鶏南蛮うどん 菜の花の錦糸和え バナナ	ごはん 豚肉のピリ辛炒め フロッコリーとさつま芋のサラダ りんご	
		685kcal	615kcal	618kcal	780kcal	678kcal	480kcal	611kcal	
夕食		むぎ 麦ごはん 中華スープ 豚キムチ 切り干大根のナムル みかん	ごはん 鶏つくねの野菜あんかけ キャベツとほうれん草のサラダ 人参しりしり フルーツミックス	ごはん 味噌汁 豚肉のみぞれ和え 長芋とオクラの梅肉和え 茄子の揚げ煮	ごはん 味噌汁 カレーの煮つけ おろしツナ大根のせ厚揚げ キウイ&みかん缶	ごはん カツ丼 すまし汁 キャベツのゆかり和え オレンジ	ごはん かきたま汁 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め もやしとほうれん草の和え物	ごはん 味噌汁 メヌケと豆腐の酒蒸し 白菜とニラの塩炒め	
		665kcal	643kcal	609kcal	581kcal	654kcal	680kcal	529kcal	
		栄養日 価の	エネルギー 1826kcal	エネルギー 1894kcal	エネルギー 1808kcal	エネルギー 1876kcal	エネルギー 1856kcal	エネルギー 1844kcal	エネルギー 1811kcal
			たんぱく質 78g	たんぱく質 80g	たんぱく質 78g	たんぱく質 78g	たんぱく質 77g	たんぱく質 76g	たんぱく質 77g
	脂質 40g		脂質 51g	脂質 52g	脂質 44g	脂質 43g	脂質 51g	脂質 42g	
	食塩相当量 8.4g		食塩相当量 9g	食塩相当量 8g	食塩相当量 9.7g	食塩相当量 7.9g	食塩相当量 10.1g	食塩相当量 8.2g	
					* 🍷 * 🧊 * 🧊 * 🍷 * 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 🧊 * 🍷 * 🧊 * 🍷 *			

平地でも雪が積もるようになり、冬がきたな〜！という気持ちになりますね。献立のなかでもチラホラ登場し始めた冬の果物…みかん！1年中いつでも果物は出回っていますが、やはり冬の果物といえばみかん、りんごが代表的ではないでしょうか？温州みかんともよばれるみかんは、日本の特産品でもあり、岩手県よりも温かい地方で多くつくられています。皮は手で簡単に剥くことができるのでおやつなどにもピッタリですね。みかんに含まれる色素は身体の中でビタミンAに変わって、鼻やのどの粘膜や皮膚の健康を保ってくれる働きがありますので、風邪などの感染症に気を付けたい今の時期にオススメの果物です。みかんの皮を剥くと、白い筋や袋がみえ、キレイに取り除いてしまいたいところですが…なんとこの部分には「血管を強くする」働きをもった成分が含まれていますので、どうぞ残すことなく食べてください！♪今週は年内最後の食育の日、昭和食堂メニューの日です。お楽しみに〜！