



今週の献立表

みたけの杜

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 豆腐のチャンフル 里芋の煮物 ふりかけ 662kcal	ごはん 味噌汁 なめ茸納豆 鶏肉と野菜のソテー 627kcal	ごはん 味噌汁 焼き魚(ピンクサーモン) 冬瓜の煮物 492kcal	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ いんげんのクルミ和え 牛乳 663kcal	ごはん 味噌汁 納豆のニラ和え きんぴらごぼう 牛乳 620kcal	ごはん 味噌汁 五目煮 キャベツの磯香和え 牛乳 648kcal	ごはん 味噌汁 目玉焼き ソーセージのケチャップ炒め 牛乳 639kcal	
	ごはん たらとこのこのバターポン酢蒸し 切り大根の胡麻酢和え 牛乳 631kcal	スパゲティナポリタン クラムチャウダー さつまいもとチーズのサラダ ヨーグルト(いちごソース) 684kcal	ごはん 鶏肉と大根の甘辛煮 ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳 714kcal	みたけの杜 中華バイキング	ごはん フリのネギダしかけ 大根と胡瓜の梅サラダ 豆腐のたまごあんかけ 628kcal	豚肉とごぼうの甘煮丼 すまし汁 オクラの胡麻和え 602kcal	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ りんご 720kcal	
	ごはん 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 胡瓜と大根のサラダ 茄子とピーマンの甘辛炒め 538kcal	ごはん 揚げだし豆腐のかにあんかけ 海藻和風サラダ 南瓜とツナの昆布和え オレンジ 634kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 茄子のトマトソースかけ りんご 618kcal		ためきうどん 菜の花のわさび和え バナナ 450kcal	ごはん 味噌汁 鶏つくねのきのこソース 小松菜のソテー フルーツミックス 596kcal	冬至メニュー 十六穀ごはん おろし煮魚(カレイ) 南瓜のいとこ煮 白菜の柚子香和え みかん 543kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のネギ味噌焼き 長芋の青のりフライ 531kcal
	エネルギー 1831kcal たんぱく質 81g 脂質 44g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1845kcal たんぱく質 75g 脂質 45g 食塩相当量 9.9g	エネルギー 1824kcal たんぱく質 83g 脂質 43g 食塩相当量 6.3g		エネルギー 1113kcal たんぱく質 42g 脂質 27g 食塩相当量 6g	エネルギー 1844kcal たんぱく質 74g 脂質 45g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1793kcal たんぱく質 76g 脂質 34g 食塩相当量 8g	エネルギー 1890kcal たんぱく質 74g 脂質 48g 食塩相当量 7.9g
							とうじ 冬至	

みなさんの意見を取り入れながらよりよい給食を提供するために開催している給食委員会で、以前より「中華バイキングがやりたい!」という声があがっていました。そろそろ今年も終わりだ…ということで!みなさんの熱い要望にお応えして、19日(木)昼食はみたけの杜中華バイキングを開催します~☆内容は当日までのおたのしみ…ですが、給食委員会に参加してもらった代表の利用者さんからたくさん意見をいただきましたので、そのなかからいくつかバイキングの内容として取り入れています。食べ過ぎに気を付けながらみなさんで楽しい時間にしましょうね。

21日(土)は冬至です。この日は1年の中でも一番昼が短く、夜が長い日といわれています。昼の時間が短いことから、運氣が下がる・身体も弱るといふ言い伝えがあったので、それを乗り越えるために風邪などに負けない栄養満点な南瓜などを食べるようになってとされています。この日の献立はビタミンCたっぷり、身体ポカポカなメニューとなっています♪