



今週の献立表

みたけの社

		12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)		12月28日(土)		12月29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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	スタミナ炒め	高菜納豆	炒り豆腐	おろし和え(さば缶)	オクラ納豆	ハムエッグ	鶏肉と野菜の胡麻煮								
	温奴の薬味添え	高野豆腐と切り昆布の煮物	キャベツの塩昆布和え	大根の甘味噌煮込み	竹輪と白菜の炒り煮	ソーセージとキャベツのケチャップ炒め	青梗菜の梅おかか和え								
			のり佃煮	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳								
	522kcal	559kcal	542kcal	689kcal	668kcal	680kcal	690kcal								
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	たらこスパゲティー	和風きのこあんオムライス	ごはん							
	味噌汁	鶏肉のマスタード焼き	タラのピカタ	チキンクリームシチュー	アスパラの胡麻サラダ	カリフラワーのマリネ	コンソメスープ								
	タラのカレームニエル	大根と水菜のサラダ	アスパラとコーンの味噌バター炒め	キャベツのイタリアンサラダ	人参しりしり	りんごのコンポート	たららのクリームソースかけ								
	フロッコリーと卵のサラダ	牛乳	牛乳	オレンジ			さつまいもとチーズのサラダ								
	牛乳														
	713kcal	636kcal	629kcal	578kcal	598kcal	457kcal	588kcal								
夕食	菜飯	ごはん	クリスマスメニュー		ごはん	ごはん	むぎ麦ごはん	ごはん							
	おでん	キャベツと玉ねぎのスープ	バターライス	中華スープ	味噌汁	味噌汁	すきやき風煮								
	枝豆とわかめの辛子和え	サワラの香草パン粉焼き	コンソメスープ	蒸し魚(メヌケ)の中華ダレかけ	鶏肉の南蛮漬け風	豚肉のガーリックソテー	胡瓜と海藻の酢のもの								
	オレンジ	南瓜のサラダ	フライドチキン&チーズコロッケ	切り大根のナムル	レンコンのピリ辛炒め	シェルマカロニサラダ	カリフラワーとインゲンのソテー								
		ヨーグルト和え	シーザーサラダ	厚揚げのオイスターソース炒め	キウイ&洋梨缶		オレンジ								
	621kcal	629kcal	728kcal	541kcal	554kcal	755kcal	531kcal								
栄養価	エネルギー	1856kcal	エネルギー	1824kcal	エネルギー	1899kcal	エネルギー	1808kcal	エネルギー	1820kcal	エネルギー	1892kcal	エネルギー	1809kcal	
	たんぱく質	71g	たんぱく質	81g	たんぱく質	75g	たんぱく質	76g	たんぱく質	75g	たんぱく質	73g	たんぱく質	74g	
	脂質	51g	脂質	42g	脂質	46g	脂質	40g	脂質	47g	脂質	58g	脂質	48g	
	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	9g	食塩相当量	7.9g	

今年も残すところあと1週間となりました。気温も一気に下がり、空気の乾燥も気になりますね。全国的にも様々な感染症の流行が続いているようで、先週の12月18日には若手県でもインフルエンザ注意報が出されました。新型コロナウイルスも同時に流行しそうだということですが、どんな感染症も対策は同じです。手洗い・マスクをつけること・しっかり睡眠と栄養をとること・換気をして湿度を保つことがとても大切です。年末年始にかけて、出かける機会が増えたり、人が集まったりと楽しいこともたくさんあります。感染対策をしっかりとしながら、元気に年末年始を迎えましょう！

今週はクリスマスメニューの提供があります。いつもより少しだけ豪華なメニューとなっております。また、今年も白石食品様よりクリスマスケーキをいただくことになりましたので、クリスマスメニューとあわせて夕食に提供を予定しています。感謝の気持ちをこめていただきますようお願いいたします。