



今週の献立表

みだけの社

12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)		12月6日(土)		12月7日(日)		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	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	
	鶏肉と野菜の胡麻煮	小松菜納豆	焼豆腐のそぼろ煮	鮭と野菜のバター醤油ソテー	磯納豆	擬製豆腐	厚焼玉子							
	菜の花のなめ茸和え	切干大根の煮物	菜の花のからし和え	オクラおろし	レンコンのそぼろ煮	小松菜の梅おかか和え	きんぴらごぼう							
	牛乳			牛乳									栄養強化ふりかけ	
	718kcal	510kcal	520kcal	705kcal	516kcal	543kcal	534kcal							
	ご飯	きのことごぼうの炊き込みご飯	ご飯	ご飯	もりおか盛岡じゃじゃ麺風	フルーツサンド	ご飯							
昼食	麻婆豆腐	メヌケの煮つけ	チキン南蛮	生揚げと青菜のチャンブル	中華スープ	ハンバーグ	アクアパッツア							
	キャベツの塩昆布和え	もやしのおひたし	ブロッコリーの卵サラダ	海藻和風サラダ	杏仁豆腐	マカロニサラダ	ジャーマンポテト							
	りんごのコンポート	みかん	牛乳	キウイ&白桃缶		牛乳							ジョア	
	622kcal	455kcal	723kcal	592kcal	548kcal	742kcal	576kcal							
	ご飯	坦々麺	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	白菜のゆかり和え	味噌汁	コンソメスープ	ブリの南部焼き	とりにく鶏肉の韓国風照り焼き	にくどうふ肉豆腐							
	鶏肉の山賊焼き	餃子	豚キムチ炒め	とりにく鶏肉とポテトのマスタード炒め	はんぺんの卵とじ	もやしと青梗菜の炒めもの	きゅうり胡瓜と春雨の酢の物							
夕食	いんげんのピーナッツ和え		もやしのナムル	白菜とりんごのサラダ	みかん	りんご	オレンジ							
	大學芋		バナナ											
	637kcal	621kcal	615kcal	618kcal	660kcal	506kcal	621kcal							
	エネルギー	1977kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1858kcal	エネルギー	1915kcal	エネルギー	1724kcal	エネルギー	1791kcal	エネルギー	1731kcal
	たんぱく質	82g	たんぱく質	72g	たんぱく質	71g	たんぱく質	74g	たんぱく質	70g	たんぱく質	72g	たんぱく質	67g
	脂質	47g	脂質	32g	脂質	49g	脂質	59g	脂質	39g	脂質	48g	脂質	29g
	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	6.7g

12月が始まりました。今年も残り1ヶ月、あっという間ですね。インフルエンザの流行があちこちで聞こえてきますが、同時に感染性の胃腸炎なども気を付けていかなければなりません。少しのばい菌の数で一気に感染してしまう『ノロウイルス』は特に注意が必要です。このウィルスはインフルエンザや通常の風邪とは違って、アルコール消毒が効きません。とにかく丁寧に手を洗うことが1番です。トイレを使ったあと、食事の前はいつも以上に気を付けて手洗いをするようにしましょう。手洗いがしっかりと出来ていると、いろんな病気の予防につながりますね♪