



週間献立表



[2F・3F・4F (5)・厨房]

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございますが、ご了承お願いいたします。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
12/19 (日)	ゆかり粥 ほうれん草の炒め物 白菜の味噌汁 ヨーグルト	赤飯 卵の干草焼き 煮奴 いんげんの胡麻和え	ご飯 鯖の塩焼き はんぺんの煮物 煮豆	ショートケーキ コーヒー	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 60.1 g 塩分相当量 7.9 g
12/20 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 ホキの野菜あんかけ ほうれん草の味噌汁 花野菜サラダ	ご飯 チキンのマスタード焼き じゃが芋と枝豆の煮物 キャベツの ピーナッツ和え	カスタードおやき 煎茶	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 64.0 g 塩分相当量 6.0 g
12/21 (火)	菜飯がゆ チーズの炒り卵 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆人気投票メニュー☆ ご飯 おでん 茄子の煮物 ほうれん草と ツナの和え物	ご飯 白菜とウインナーの クリーム煮 冬瓜のくず煮 ごぼうサラダ	ミニどら焼き ヤクルト 煎茶	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 53.0 g 塩分相当量 9.3 g
12/22 (水)	メロンパン ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯 鱈のパン粉焼き 冬至南瓜に煮物 白菜の昆布和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 厚揚げの煮物 もやしの青じそ和え	抹茶あずき 煎茶	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 56.9 g 塩分相当量 5.7 g
12/23 (木)	梅粥 和風炒り卵 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉団子の酢豚風 高野豆腐の含め煮 ナムル	ご飯 鯖の生姜煮 きんぴらごぼう 白菜の胡麻和え	ブルーチエ 煎茶	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 57.0 g 塩分相当量 6.9 g
12/24 (金)	食パン マカロニサラダソテー バナナ 牛乳	☆クリスマスランチ☆ ケチャップライス 照り焼きチキン 海老フライ・オムレツ ポテトサラダ ほうれん草のポターージュ 二色ゼリー	ご飯 スープ餃子 車麩の煮物 みかん	クリスマスケーキ シャンメリー 煎茶	エネルギー 1980 kcal たんぱく質 69.0 g 塩分相当量 10.6 g
12/25 (土)	ミルクツイスト 南瓜サラダ フルーツ寒天 (桃) 牛乳	麦ご飯 牛肉ともやしの プルコギ風 じゃがいもの白煮 小松菜の胡麻和え	ご飯 赤魚の塩麹焼き 信田煮 揚げ茄子のポン酢和え	一口饅頭 ヤクルト 煎茶	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 55.3 g 塩分相当量 5.3 g

【プチ情報】

12月22日は冬至です。

冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉とされています。冬至を境に運も上昇するとされているので、かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら、寒い冬を乗りきりましょう。

B・O・H ケア・サービスセンター