



# 週間献立表

※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
12/12 (日)	鶏雑炊 里芋の煮物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 卵のえびあんかけ ジャーマンポテト 春雨の和え物	ご飯 牛肉と野菜炒め ひじきの煮物 生酢	抹茶カップケーキ 煎茶	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 55.0 g 塩分相当量 7.1 g
12/13 (月)	食パン もやしとピーマン炒め フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 パンガシウスのムニエル さつまいもの甘煮 白菜の柚子和え	ご飯 回鍋肉 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し	ミニホットケーキ ヤクルト 煎茶	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 57.6 g 塩分相当量 5.6 g
12/14 (火)	わかめ雑炊 大根とさつまいもの 煮物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 親子煮 刻み昆布の煮物 キャベツと竹輪の 和え物	ご飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 胡瓜の酢の物	今川焼 煎茶	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 57.1 g 塩分相当量 7.3 g
12/15 (水)	カスタードクリームパン かにかまサラダ バナナ 牛乳	きのこご飯 鯖の照り焼き 青梗菜のソテー みかん	ご飯 マカロニグラタン風 パプリカ炒め 白菜のポン酢和え	ブドウゼリー 煎茶	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 50.6 g 塩分相当量 5.9 g
12/16 (木)	卵雑炊 竹輪とキャベツのソテー なすの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグの 和風あんかけ 里芋の磯煮風 もやしと胡瓜の青しそ和え	ご飯 若鶏のトマト煮 ブロッコリーの炒め物 桜漬け	☆選べるおやつ☆ どらやき オレンジケーキ 黒糖ロールケーキ お好きなものを お選びください 煎茶	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 45.1 g 塩分相当量 6.7 g
12/17 (金)	食パン ほうれん草と ベーコンのソテー バナナ 牛乳	ご飯 シルバーの 生姜醤油焼き キャベツの味噌汁 大根の昆布和え	ご飯 鶏つくね焼き じゃが芋の煮物 卵豆腐	ミニブッセ(チョコ) ヤクルト 煎茶	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 58.2 g 塩分相当量 6.7 g
12/18 (土)	りんりんりんご マカロニサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 ポークチャップ カリフラワーの コンソメ煮 小松菜の和え物	ご飯 たらの煮つけ ごぼうとこんにゃくの 炒め物 なめたけおろし	ブルーチェ(苺) 煎茶	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 54.7 g 塩分相当量 5.6 g

## 【プチ情報】

白菜が美味しい季節になってきました。美味しい白菜は葉の巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みのあるものです。また、黒い斑点は栄養過多になった細胞に現れるものですので問題ないらしいそう。白菜には美肌、風邪予防、高血圧予防等の効果があるので積極的に食べてみましょう。