



	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)		
朝食	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ オクラおろし 味付け海苔	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 とろろ	ごはん 味噌汁 厚焼玉子 昆布の煮物 ふりかけ	雑穀ごはん 味噌汁 イワシのみぞれ煮 茄子の味噌炒め チーズ	ごはん 味噌汁 納豆 青菜と生揚げの炒り煮 チーズ	ごはん 味噌汁 温泉卵 ほうれん草のなめたけ和え	ごはん 味噌汁 豆腐のカニあんかけ れんこん金平 味付け海苔		
	605kcal	571kcal	532kcal	662kcal	605kcal	511kcal	623kcal		
	昼食	あんかけ焼きそば 餃子 杏仁豆腐 牛乳	雑穀ごはん 鮭のチーズパン粉焼 ほうれん草のナムル りんご 牛乳	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 青梗菜とエノキの辛子和え 白桃缶 牛乳	ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮 アスパラとレタスのサラダ バナナ ジョア	ごはん かに玉 ごぼうサラダ オレンジ 牛乳	ごはん すまし汁 秋刀魚の梅煮 豆と野菜の和え物 みかん 牛乳	ごはん 油淋鶏 大根サラダ 洋梨缶 牛乳	
		856kcal	800kcal	763kcal	764kcal	736kcal	860kcal	811kcal	
		夕食	ごはん さつまい ホッケの塩焼 ほうれん草のワサビ和え フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 チンジャオロース さつまいもサラダ キウイ	キーマカレー 海藻サラダ ヨーグルト	ごはん ワンタンスープ レバニラ炒め くらげの和え物 ココアプリン	雑穀ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 ほうれん草とトマトのサラダ スイートパンプキン	さつまいもごはん 味噌汁 豚カツ 小松菜のゆず酢和え ミニたい焼き	炊き込みごはん 味噌汁 赤魚の生姜焼き ひじきのサラダ 南瓜のいとこ煮
			731kcal	776kcal	834kcal	747kcal	761kcal	786kcal	710kcal
栄養価			エネルギー 2192kcal たんぱく質 92g 脂質 52g 食塩相当量 7g	エネルギー 2147kcal たんぱく質 83g 脂質 49g 食塩相当量 6g	エネルギー 2129kcal たんぱく質 75g 脂質 56g 食塩相当量 7g	エネルギー 2173kcal たんぱく質 89g 脂質 49g 食塩相当量 7g	エネルギー 2102kcal たんぱく質 83g 脂質 52g 食塩相当量 7g	エネルギー 2157kcal たんぱく質 80g 脂質 60g 食塩相当量 8g	エネルギー 2144kcal たんぱく質 88g 脂質 47g 食塩相当量 10g
	<p>あすなろ寮 利用者さん 誕生日メニュー</p>		<p>かえで寮 利用者さん 誕生日メニュー</p>						
	<p>いよいよ今週には12月に突入し、今年も残すところ1か月となりました。雪も積もり、冬も本格的にやってきましたね♪岩手の冬は非常に寒さも厳しいですから、暖かい食事ぜひ身体を温めましょう。給食でもよく出る根野菜(南瓜やごぼうなど...)は、身体を芯から温めてくれます。また、この時期によく登場するみかん。みかんにはビタミンが非常に多く含まれていますので、免疫力を上げ、風邪予防にも非常に大きな効果を発揮します。皮を剥くと白い部分があると思いますが、そこにも栄養はありますのでぜひ食べるようにしてみましょう♪</p>								