

12月 **今週の献立表** **みたけ学園・みたけの園**

	12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15日(金)		12月16日(土)		12月17日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		むぎごはん 麦ご飯		ごはん ご飯		ざっくくごはん 雑穀ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	いとう豆腐 炒り豆腐		なっとう 納豆		なまあたまご 生揚げの卵とじ		おんやっこ 温奴		おんせんたまご 温泉卵		さばみずにかん 鯖の水煮缶		スクランブルエッグ	
	きのこのおろし和え		わかめと竹の子の煮物		オクラのとろろ和え		ちんげんさいぶたにく 青梗菜と豚肉のカレーソテー		こまつないたもの 小松菜とハムの炒め物		インゲンの金平		きゅうり 胡瓜とワカメのサラダ	
	こんぶつくだに 昆布佃煮				きんときまめ 金時煮豆		うめ 梅びしお		あじつ 味付けのり		ふりかけ		チーズ	
	580kcal		605kcal		664kcal		592kcal		553kcal		625kcal		568kcal	
昼食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		やき 焼うどん		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ハンバーガー		ごはん ご飯	
	とりにくみそづやき 鶏肉の味噌漬け焼		ポークビーンズ		レンコンのサラダ		さけ 鮭のちゃんちゃん焼		とりにくじぶに 鶏肉の治部煮		ミネストローネ		あじごまやき アジの胡麻だれ焼	
	かぼちゃ 南瓜サラダ		きゅうりだいこんわふう 胡瓜と大根の和風サラダ		シューフルーツ		なすこみあ 茄子の香味和え		わふう 和風ポテトサラダ		キャベツとコーンのサラダ		もやしちゅうか もやしの中華サラダ	
	キウイ		やき 焼りんご		ぎゅうにゅう 牛乳		バナナ		かき 柿		ヨーグルト		おうとうかん 黄桃缶	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ジョア		とうにゅう 豆乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	788kcal		821kcal		836kcal		764kcal		660kcal		896kcal		742kcal	
夕食	むぎごはん 麦ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		いもちごはん さつまいもご飯		ごはん ご飯		ネバネバ丼		エビフライカレー	
	すましじり すまし汁		のっぺいじり のっぺい汁		かぼちやいとんじり 南瓜入り豚汁		おでん		コーンポタージュ		すましじり すまし汁		コンソメスープ	
	したびらめ 舌平目のピカタ		ちぐさやき ちぐさ焼		あかうおこんぶにつ 赤魚と昆布の煮付け		しゅんぎくしいけあ 春菊と椎茸のクルミ和え		チーズハンバーグ		ほうれん草かまぼこ ほうれん草と蒲鉾のゆず和え		さつまいも さつまいもサラダ	
	ひじきちくわにも ひじきと竹輪の煮物		こまつなごまあ 小松菜の胡麻和え		ほうれん草そうずあ ほうれん草ポン酢和え		フルーツあんみつ		まめかいそう 豆と海藻のサラダ		バナナ		みかん	
	フルーチェ		オレンジ		りんご				プリン					
	730kcal		692kcal		643kcal		812kcal		911kcal		576kcal		906kcal	
栄養価	エネルギー	2098kcal	エネルギー	2118kcal	エネルギー	2143kcal	エネルギー	2168kcal	エネルギー	2124kcal	エネルギー	2097kcal	エネルギー	2216kcal
	たんぱく質	87g	たんぱく質	82g	たんぱく質	83g	たんぱく質	84g	たんぱく質	85g	たんぱく質	87g	たんぱく質	79g
	脂質	50g	脂質	52g	脂質	51g	脂質	50g	脂質	50g	脂質	50g	脂質	57g
	食塩相当量	8g	食塩相当量	6g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	9g	食塩相当量	9g
								いちよう寮 利用者さん 誕生日メニュー						

身体をポカポカにしてくれる味噌汁♪みなさんは好きですか？味噌汁には、身体の成長などに欠かすことのできない『必須アミノ酸』といわれる栄養素の一種が含まれています。この栄養素はご飯を食べるだけで補うことは難しいため、味噌汁にお助けマン役をしてもらうのです♪しかし、味噌汁の摂りすぎは塩分の摂りすぎにもなるので注意が必要です。日本では1日7.0g(女性)～8.0g(男性)に塩分摂取は抑えましょうと決まっています、みたけでは1日2回の汁物提供にすることで、塩分を摂り過ぎないようにしています。この季節は暖かい味噌汁が非常においしく感じる季節ですし、味噌汁に入る野菜は食べやすいですので、ぜひ食べていただきたいです(^^)