

12月 **今週の献立表** **みたけ学園・みたけの園**

	12月25日(月)		12月26日(火)		12月27日(水)		12月28日(木)		12月29日(金)		12月30日(土)		12月31日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん 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	
	おんやっこ やくみぞ 温奴の薬味添え		なっとう 納豆		さば みずに かん 鯖の水煮缶		めだまや 目玉焼き		あつやきたまご 厚焼玉子		なっとう なめたけ納豆		なま あ やさい 生揚げと野菜のそぼろ煮	
	キャベツとベーコンのソテー		なす ちんげんさい あまからいた 茄子と青梗菜の甘辛炒め		きりぼし だいこん ごま いた 切干大根の胡麻炒め		ちくわ だいこん い に 竹輪と大根の炒り煮		えだまめ にも ごぼうと枝豆の煮物		はくさい にびた 白菜の煮浸し		さけ 鮭フレークみぞれ和え	
	つくだに のり佃煮		ふりかけ		ふりかけ		チーズ		こんぶ つくだに 昆布佃煮				あじつ のり 味付け海苔	
	596kcal		617kcal		605kcal		648kcal		571kcal		557kcal		568kcal	
昼食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ナポリタン		カレーライス		みそ どん 味噌カツ丼		ざっこく はん 雑穀ご飯		としこ 年越しそば	
	チンジャオロース		ホキのムニエル		シーザーサラダ		だいこん うめ 大根の梅ドレサラダ		レンコンサラダ		みそしる 味噌汁		ごはん ゆかりご飯	
	こまつな にんじん みそあ 小松菜と人参のゴマ味噌和え		はくさい 白菜とハムのコールスローサラダ		はくとう かん 白桃缶		ようなし かん 洋梨缶		あんじん 杏仁フルーツ		トンテキ		しゅんぎく ひた 春菊のお浸し	
	おうとう かん 黄桃缶		キウイ		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		キャベツとリンゴのサラダ		ブルーベリーゼリー	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳								いちごババロア		ぎゅうにゅう 牛乳	
	760kcal		766kcal		741kcal		877kcal		920kcal		918kcal		892kcal	
夕食	カレーピラフ		ごはん ご飯		ごはん ご飯		さつまいも はん さつまいもご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		はな 華ちらし	
	かぼちゃ 南瓜のポタージュ		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		コーンポタージュ		ちゅうか 中華スープ		ちやわんむ 茶碗蒸し	
	とりにく やき 鶏肉のチーズ焼		ぎゅうにく やながわふうに 牛肉の柳川風煮		とうふ 豆腐ハンバーグ		ごま てん カレーの胡麻天ぷら		とりにく わふう 鶏肉和風ステーキ		なんばん チキン南蛮		かぼちゃ 南瓜のそぼろあんかけ	
	クリスマスサラダ		こまつな あ 小松菜のワサビ和え		かぼちゃ フロッコリーと南瓜のサラダ		しゅんぎく いそあ 春菊とエノキの磯和え		さつまいも ふう さつまいものジャーマン風		きりぼし だいこん 切干大根のナムル		みかん	
	いちごムース		フルーチェ		オレンジ		ヨーグルト		キャロットケーキ		バナナ			
	953kcal		758kcal		807kcal		706kcal		898kcal		777kcal		690kcal	
栄養価	エネルギー	2309kcal	エネルギー	2141kcal	エネルギー	2153kcal	エネルギー	2231kcal	エネルギー	2389kcal	エネルギー	2252kcal	エネルギー	2150kcal
	たんぱく質	86g	たんぱく質	84g	たんぱく質	80g	たんぱく質	86g	たんぱく質	77g	たんぱく質	84g	たんぱく質	79g
	脂質	63g	脂質	59g	脂質	56g	脂質	55g	脂質	59g	脂質	64g	脂質	45g
	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9g	食塩相当量	6g	食塩相当量	9g
				あすなろ寮 利用者さん 誕生日メニュー 28日誕生日				いちょう寮 利用者さん 誕生日メニュー 31日誕生日		あすなろ寮 利用者さん 誕生日メニュー 27日誕生日				

☆25日はクリスマスメニューです♪クリスマスの色をたくさん取り入れたカラフルな食事になる予定です。サラダはクリスマスリースをイメージして作ります。

☆31日大晦日です。昼には年越しそば、夜にはちらし寿司を提供します。いよいよ今年も終わりに近づいてきました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？来年もみなさんにとってよい1年となりますように…☆年末年始は、夜更かしをしまったり、食べすぎてしまったり…と、生活リズムが崩れがちになります。体調を崩してしまう大きな原因となりますので、食べすぎに注意しながら、十分に休息もとって、正しい生活リズムを送ることができるように心がけましょう。