



# 今週の献立表

みたけの社

|           | 12月15日(月)                               | 12月16日(火)                                    | 12月17日(水)   | 12月18日(木)   | 12月19日(金)   | 12月20日(土)   | 12月21日(日)   |   |   |  |
|-----------|---|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 朝食        | ごはん<br>味噌汁<br>五目玉子焼き<br>青梗菜のなめ茸和え<br>牛乳 | ごはん<br>味噌汁<br>高菜納豆<br>里芋の煮物                  | ごはん<br>味噌汁<br>豆腐のチャンプル<br>いんげんの胡麻和え<br>栄養強化ふりかけ     | ごはん<br>味噌汁<br>さんまのみぞれ煮<br>高野豆腐と切り昆布の煮物<br>牛乳        | ごはん<br>味噌汁<br>ニラ納豆<br>五目煮                           | バターロール<br>コンソメスープ<br>ソーセージのケチャップ炒め<br>青梗菜の辛子マヨネーズ和え | ごはん<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>スタミナ炒め                      |   |   |  |
|           | 643kcal                                 | 567kcal                                      | 605kcal   | 711kcal   | 565kcal   | 415kcal   | 538kcal   |   |   |  |
|           | 昼食                                      | スパゲティミートソース<br>さつま芋とチーズのサラダ<br>ヨーグルト(いちごソース) | ごはん<br>かきたま汁<br>コマイのんにく醤油かけ<br>オクラの胡麻和え             | ごはん<br>豚肉の生姜炒め<br>大根ときゅうりの梅サラダ<br>杏仁豆腐              | バターロール<br>クラムチャウダー<br>巣ごもり卵<br>人参と蒸し鶏のフレンチサラダ       | ごはん<br>ホキの香草パン粉焼き<br>キウイ&黄桃缶                        | ごはん<br>豚肉とごぼうの甘辛煮<br>切干大根の胡麻酢和え<br>牛乳             | ごはん<br>メヌケと豆腐の酒蒸し<br>茄子とピーマンの味噌炒め<br>牛乳             |   |  |
|           |   | 636kcal                                      | 509kcal   | 606kcal   | 449kcal   | 509kcal   | 749kcal   | 665kcal   |   |  |
|           |   | 夕食   | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のみぞれ和え<br>ほうれん草の白和え                 | ごはん<br>さつま芋とベーコンのマカロニグラタン<br>キャベツのフレンチサラダ<br>りんご    | ごはん<br>コンソメスープ<br>鶏肉のマスタード焼き<br>マカロニサラダ<br>オレンジ     | ごはん<br>豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め<br>もやし中華和え<br>りんご          | しょうゆラーメン<br>カリフラワーの中華和え<br>カルシウムヨーグルト             | なめし菜飯<br>おでん<br>枝豆とわかめの和え物<br>りんごコンポート              | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉のネギ味噌焼き<br>キャベツの塩昆布和え<br>バナナ        |  |
|           |   |  | 684kcal   | 837kcal   | 600kcal   | 608kcal   | 482kcal   | 639kcal   | 540kcal   |  |
| 栄養日<br>価の |   |  | エネルギー 1963kcal<br>たんぱく質 72g<br>脂質 57g<br>食塩相当量 9.5g | エネルギー 1913kcal<br>たんぱく質 73g<br>脂質 42g<br>食塩相当量 8.9g | エネルギー 1811kcal<br>たんぱく質 71g<br>脂質 47g<br>食塩相当量 6.7g | エネルギー 1768kcal<br>たんぱく質 74g<br>脂質 56g<br>食塩相当量 7.8g | エネルギー 1556kcal<br>たんぱく質 71g<br>脂質 23g<br>食塩相当量 9g | エネルギー 1803kcal<br>たんぱく質 70g<br>脂質 56g<br>食塩相当量 9.7g | エネルギー 1743kcal<br>たんぱく質 81g<br>脂質 35g<br>食塩相当量 6.7g |  |
|           |   |  | ★リクエストメニュー★   |   |   |   |   |   |   |  |
|           |   |  |   |   |   |   |   |   |   |  |
|           |   |  |   |   |   |   |   |   |   |  |
|           |   |  |   |   |   |   |   |   |   |  |
|           |   |  |   |   |   |   |   |   |   |  |
|           |   |  |   |   |   |   |   |   |   |  |
|           |   |  |   |   |   |   |   |   |   |  |

まだまだたくさんの感染症が流行っています。感染症の原因となるウィルスや細菌は目にみえませんが、咳やくしゃみ、空気に混ざる、手で触ってうつる3つの道を通して私たちの身体の中に入り込んできてしまいます。手洗いは一番の予防方法で、手で触ってうつることを防ぐのにとっても効果があります。外出から戻ったあと、食事の前、トイレのあと、しっかり手を洗っていますか？指と指の間、手のシワ、親指、爪の間、指先は洗い残しが多い場所です。今の季節はほとんどの方が長袖を着ていますが、手洗いのときはしっかりと袖をまくって手首までしっかりと洗うようにしてみましょう。