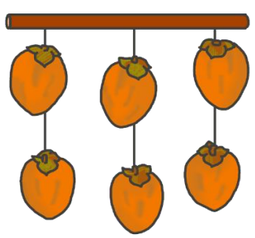
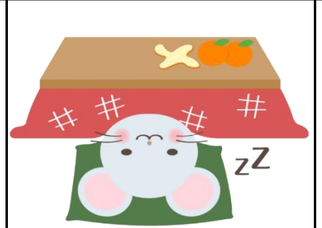
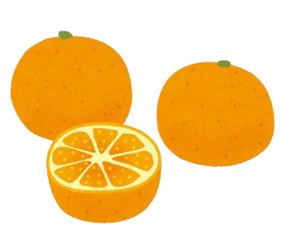
12月 今週の献立表

みたけの杜

	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 チーズおかか納豆 青梗菜と笹かまの炒めもの 492kcal	ご飯 味噌汁 生揚げとゴボウの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え 牛乳 670kcal	ご飯 味噌汁 スタミナ納豆 ひじきとれんこんの煮物 551kcal	ご飯 味噌汁 厚焼玉子 白菜の和風サラダ 479kcal	ご飯 味噌汁 ひきわり納豆 高野豆腐と切り昆布の煮物 553kcal	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 切干大根の胡麻酢和え 牛乳 709kcal	ご飯 味噌汁 大根とつくねの煮物 キャベツのゆかり和え 栄養強化ふりかけ 479kcal
昼食	ご飯 鮭と南瓜のグラタン ブロッコリーとキャベツのサラダ キウイ＆黄桃缶 724kcal	ご飯 ぶり大根 白和え みかん 590kcal	ご飯 たまごスープ 豚肉のオイスター炒め バンサンスー 664kcal	フレンチトースト ハンバーグ ポテトサラダ バナナ ミルクティー 698kcal	ご飯 鶏肉の和風オニオンソース 小松菜とちくわの胡麻和え ソフール 588kcal	ご飯 コンソメスープ 鯖のソテー・トマトソースかけ ジャーマンポテト 614kcal	たぬきそば 五目きんぴら 南瓜の甘煮 489kcal
夕食	ご飯 味噌汁 豚ニラ玉炒め キャベツとわかめの生姜和え 579kcal	チキン南蛮丼 味噌汁 じゃがいもの高菜炒め なすのおろし和え 813kcal	ご飯 ロールキャベツのトマト煮込み スパゲティサラダ ジョア 662kcal	ご飯 たらのすき焼き風煮 ひじきのサラダ りんごコンポート 553kcal	選択メニュー ミートソーススパゲティ または カルボナーラ コーヒーゼリー 539kcal	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎソースかけ 冬瓜のかにあんかけ オレンジ 589kcal	ご飯 肉豆腐 小松菜のわさび和え みかん 585kcal
栄養価の一日	エネルギー 1795kcal たんぱく質 70ｇ 脂質 45ｇ 食塩相当量 9.1ｇ	エネルギー 2073kcal たんぱく質 70ｇ 脂質 70ｇ 食塩相当量 8.7ｇ	エネルギー 1877kcal たんぱく質 69ｇ 脂質 51ｇ 食塩相当量 8.2ｇ	エネルギー 1730kcal たんぱく質 64ｇ 脂質 42ｇ 食塩相当量 7.3ｇ	エネルギー 1680kcal たんぱく質 75ｇ 脂質 32ｇ 食塩相当量 6.8ｇ	エネルギー 1912kcal たんぱく質 77ｇ 脂質 52ｇ 食塩相当量 6.5ｇ	エネルギー 1553kcal たんぱく質 63ｇ 脂質 28ｇ 食塩相当量 8.9ｇ
	リクエストメニュー						

12月が始まります！なんと今年も残すところ1ヶ月となりました。寒さも厳しくなってきましたが、冷えは万病のもとといわれるほど、身体が冷えることで血液による栄養や身体の中のゴミを運ぶ力がうまく働かず、肩こりやお腹の調子を崩すなど身体の不調につながります。食事は体温をつくるための大きなエネルギー源です。ただ食べるのではなく『よく噛んで』食べることが大事です。よく噛むことで、脳にある信号が刺激され、熱をつくりだします。みたけの杜の給食でも煮物やカレーなどに入る食材を大きめに切っているのは、よく噛んでもらうためです。噛む回数を少しでも多くすることを意識して食事をしましょう。

4日夕食はスパゲティの選択メニューです。今回はミートソースかカルボナーラのどちらかを選んでもらっています。男子と女子で人気に差があるようです！！？？