



今週の献立表



てしろもりの丘

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)							
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	卵豆腐	豆腐の力二あんかけ	納豆	さんまのみぞれ煮	炒り豆腐	納豆	オムレツ							
	白菜の炒り煮	小松菜のなめたけ和え	大根のそぼろ炒り煮	野菜炒め	小松菜のなめたけ和え	キャベツの炒り煮	ひじきの煮物							
	梅びしお	ふりかけ			たいみそ		ジョア							
	520 kcal	562 kcal	595 kcal	611 kcal	575 kcal	609 kcal	631 kcal							
昼食	あんかけチャーハン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	オムハヤシ	焼きそば							
	春菊の胡麻和え	ポークビーンズ	鰯のみぞれ煮	豆腐の中華旨煮	ヤンニヨムチキン	ごぼうサラダ	具沢山スープ							
	キウイ	キャベツとほうれん草の和え物	さつま芋サラダ	小松菜と蒸し鶏のナムル	春雨サラダ	キウイ	りんご							
	牛乳	オレンジ	杏仁フルーツ	バナナ	りんご	牛乳	牛乳							
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳									
	722 kcal	808 kcal	794 kcal	795 kcal	795 kcal	934 kcal	647 kcal							
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ツナの和風スパゲティ	ご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	味噌汁	具沢山みそ汁	具沢山チャウダー	味噌汁	ベジタブル麻婆豆腐	味噌汁							
	鶏の胡麻味噌煮	たらのきのこソース	鶏のから揚げ	白桃缶	仙台麩の卵とじ	ブロッコリーの梅マヨ和え	サバの南蛮漬け							
	春雨とひじきのサラダ	ポテトサラダ	ほうれん草とちくわの胡麻和え		ほうれん草とツナのサラダ	バナナ	筑前煮							
	ココアプリン	パイン	オレンジ		ミルク寒天		フルーチェ							
	836 kcal	647 kcal	744 kcal	688 kcal	700 kcal	785 kcal	741 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2078kcal	エネルギー	2017kcal	エネルギー	2133kcal	エネルギー	2094kcal	エネルギー	2070kcal	エネルギー	2328kcal	エネルギー	2019kcal
	たんぱく質	82g	たんぱく質	75g	たんぱく質	84g	たんぱく質	82g	たんぱく質	75g	たんぱく質	82g	たんぱく質	82g
	脂質	49g	脂質	42g	脂質	51g	脂質	61g	脂質	50g	脂質	72g	脂質	50g
	食塩相当量	9g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	8.7g
			12月3日は、1(ひつ)2(つ)3(み)の語呂合わせから、「ひつみ日」となっています。ひつみは岩手県の郷土料理です。				たいせつ 大雪							

今年も残すところあと1か月となりました。12月はクリスマス会や冬休みなど、みなさんが楽しみにしている行事がたくさんありますね。楽しく行事に参加するためにも、手洗い、うがい、消毒をして感染症を予防していきましょう。

～りんごの栄養～秋から献立にもよく登場している“りんご”ですが、「1日1個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざがあるように、栄養価が高い食材です。ビタミン、ミネラルも豊富で食物繊維もたくさん含まれています。水溶性食物繊維のペクチン、不溶性食物繊維のレグナンやセルロースには、コレステロールの吸収を阻害する働きがあります。また、ポリフェノール(ロシアニジン、アントシアニン)も含まれ、抗酸化作用や老化防止効果、内臓脂肪を減らす効果もあります。りんごは、そのままでも、加熱調理してもおいしい食材ですね。旬のものを美味しくいただきましょう。