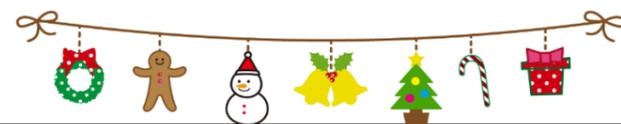


今週の献立表



てしろもりの丘

	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	いわしの梅煮	なまどうふ 卵豆腐	なっとう 納豆	おんせんたまご 温泉卵	あじ しおや 鱈の塩焼き	ウインナーと野菜の炒めもの	めだまや 目玉焼き							
	小松菜とちくわの炒め物	いんげんの金平	さといも 里芋のそぼろ煮	きりこんぶ だいず 切昆布と大豆の煮物	はくさい 白菜の煮びたし	オクラのおかか和え	ごもく 五目きんぴら							
	うめ 梅びしお	あじ 味のり		ふりかけ			ジョア							
	551 kcal	523 kcal	5858 kcal	576 kcal	829 kcal	560 kcal	658 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	きつねうどん	豚丼	豚骨ラーメン							
	おやこに 親子煮	ほいごろうろ 回鍋肉	みそ 味噌キムチ鍋	ポークチャップ	こんさい きんぴら 根菜の金平	ブロッコリーのみそマヨあえ	もやしとハムの炒め物							
	ほうれん草の胡麻和え	オクラと長いもの梅肉和え	さつま芋のおろし酢和え	ひじきとレンコンのサラダ	さつま芋蒸しパン	オレンジ	洋ナシ缶							
	りんご	洋ナシ缶	みかん	オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳										
	748 kcal	760 kcal	813 kcal	879 kcal	751 kcal	777 kcal	610 kcal							
夕食	カレーライス	ごはん	ナポリタン	ごはん	や とりどん 焼き鳥丼	ごはん	ごはん							
	かいそう 海藻とトマトのサラダ	みそしる 味噌汁	キャベツとりんごのサラダ	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁	ちキン南蛮							
	フルーツポンチ	たら タラの磯部天ぷら	フルーツヨーグルト	あげ だ とうふ 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ	ほうれん草とかまぼこの和え物	さば 鯖のムニエル バター醤油	きりほだいこん 切干大根のナムル							
		さつま芋サラダ		ちんげんさい から あ 青梗菜の辛し和え	プリン	はくさい 白菜のゆず和え	キウイ							
		ゴマプリン		バナナ		りんご								
	829 kcal	822 kcal	638 kcal	642 kcal	683 kcal	687 kcal	721 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2128kcal	エネルギー	2105kcal	エネルギー	7309kcal	エネルギー	2097kcal	エネルギー	2263kcal	エネルギー	2024kcal	エネルギー	1989kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	69g	たんぱく質	80g	たんぱく質	81g	たんぱく質	75g	たんぱく質	71g	たんぱく質	73g
	脂質	52g	脂質	51g	脂質	50g	脂質	53g	脂質	40g	脂質	58g	脂質	52g
	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	9.3g
	花鳥の利用者さん 風月の利用者さん リクエストありがとう！												きらめきの利用者さん リクエストありがとう！	

～免疫力を高める栄養素「ビタミンE(ACE)」～免疫力を高める栄養素「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」の3つをまとめて「ビタミンACE(エース)」と呼ばれています。ビタミンAは、ほうれん草 や人参、南瓜 などの色の濃い野菜や、うなぎやレバーなどに多く含まれ、のどや鼻 などの粘膜を丈夫にして細菌 やウイルスが体 に入 るのを防 いでくれます。ビタミンCは、ブロッコリーやトマト、果物、芋類 に多く含まれ、抗酸化作用(体が老化するのを抑える働き)が強く病気などのストレスへの抵抗力を高めてくれます。ビタミンEは南瓜など色の濃い野菜やナッツ類に多く含まれ、抗酸化作用が強く若返りビタミンとも呼ばれています。また、血流をよくして細胞の働きを高めてくれます。バランスの良い食事とビタミンACEを積極的に取り入れて免疫力を高めましょう。