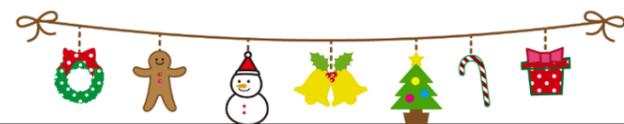




# 今週の献立表



てしろもりの丘

	12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)		12月27日(土)		12月28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	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	納豆	厚揚げと小松菜のチャンプル	スクランブルエッグ	納豆	☆温泉卵	ホッケの塩焼き	厚焼き玉子	ナスとピーマンの甘辛炒め	オクラのとろろ和え	菜の花のかにかま和え	キャバツとベーコンのソテー	ちくわと大根の炒り煮	ひじき入り煮豆	きりぼしだいこんごまいため	
		梅びしお	味のり												
		634 kcal	645 kcal	559 kcal	578 kcal	551 kcal	565 kcal	648 kcal							
昼食	ごはん	コッパン(パン屋さん風)	ごはん	☆茄子とベーコンのトマトスパゲティ	ごはん	☆焼きそば	ごはん	肉じゃが	アスパラサラダ	エビと豆腐の中華煮	大根サラダ	チキンピカタ	具沢山中華スープ	焼肉風炒め	
	ほうれん草とちくわの胡麻和え	キウイ	キャバツとりんごのサラダ	マンゴー	白菜のフレンチサラダ	パイン	バナナ	ぎゅうにゅう牛乳	おうとうかん黄桃缶	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	はくとうかん白桃缶	ぎゅうにゅう牛乳	オレンジ	
	バナナ	ぎゅうにゅう牛乳	おうとうかん黄桃缶	ぎゅうにゅう牛乳	にゅうきんきんいんりょう乳酸菌飲料										
		756 kcal	803 kcal	754 kcal	705 kcal	699 kcal	748 kcal	784 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ピラフ	ひじきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	けんちん汁	
	豚にら玉	タラのホイル焼き	とりにく鶏肉のマスタードクリーム煮	あかうお赤魚のおろし煮	とうふ豆腐ハンバーグ	ミートローフ	わかめの酢の物	ブロッコリーサラダ	ポテトサラダ	こまつな小松菜のナムル	ほうれん草の菜種和え	もやしうめ梅ドレサラダ	こまつな小松菜とシラスの磯和え		
	冬至南瓜	パイン	いちごババロア	さつまいものレーズン煮	バナナ	ヨーグルト	キウイ								
		810 kcal	642 kcal	885 kcal	727 kcal	814 kcal	690 kcal	661 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2200kcal	エネルギー	2090kcal	エネルギー	2198kcal	エネルギー	2010kcal	エネルギー	2064kcal	エネルギー	2003kcal	エネルギー	2093kcal	
	たんぱく質	81g	たんぱく質	80g	たんぱく質	80g	たんぱく質	74g	たんぱく質	83g	たんぱく質	86g	たんぱく質	79g	
	脂質	53g	脂質	56g	脂質	63g	脂質	51g	脂質	46g	脂質	46g	脂質	51g	
	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	7g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	8g	食塩相当量	6.6g	
	とうじ 冬至		よつば 手作りパン		クリスマスメニュー		きらめきの利用者さん リクエストありがとう!		いろどり利用者さん リクエストありがとう!		いろどり利用者さん リクエストありがとう!		いろどり利用者さん リクエストありがとう!		

12月21日は「冬至」です。冬至は一年の中で昼の時間が一番短くなる日です。冬至には南瓜を食べて、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至に南瓜を食べると病気になる」と古くからはいわれてきたように、南瓜はとても栄養価の高い野菜です。野菜の収穫がない冬に、ビタミンの豊富な南瓜を食べることで、身体の免疫力を上げて、風邪をひかないようにするためといわれています。冬至には、「ん」の文字がつく食べ物を食べると、運気がよくなるとも考えられています。南瓜の別名は「南京(なんきん)」といい、「ん」が2文字含まれる縁起の良い食べ物とされてきました。「ん」がつく食べものは何があるか、探してみるのも面白いですね。(にんじん、れんこん、こんにやく、うどん、みかん、きんかん…)

12月24日の夕食はクリスマスメニューです。お楽しみに♪