

# 献立表



この時期になると体の温まるスープが恋しくありませんか？具だくさんの温かい汁物は、美容・健康・ダイエットにぴったりです。日本の冬の定番ならば、何といっても豚汁！豚に含まれるコラーゲンと、食物繊維がたくさん含まれている野菜は体にとっても、よい食材ですね。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	12/9 (日)	12/10 (月)	12/11 (火)	12/12 (水)	12/13 (木)	12/14 (金)	12/15 (土)
<b>朝</b>	卵雑炊 ピーマンの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	食パン かぼちゃのサラダ フルーツ寒天 牛乳	菜飯がゆ 厚焼き卵 味噌汁 ヨーグルト	カスタードパン かにかまサラダ バナナ 牛乳	ゆかり粥 ちくわの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	食パン たまごの炒め物 バナナ 牛乳	チーズ入りパン 青菜の炒め物 フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	423 kcal	562 kcal	387 kcal	539 kcal	397 kcal	584 kcal	449 kcal
たんぱく質	14.2 g	17.4 g	15.6 g	15.0 g	12.1 g	22.0 g	13.4 g
食塩相当量	2.3 g	1.9 g	2.6 g	1.0 g	2.9 g	2.2 g	1.5 g
<b>昼</b>	ご飯 鶏肉のチーズ焼き もやしと 油揚げの炒め物 トマトサラダ	ご飯 豚肉の 塩こうじ炒め 切干大根の煮物 オクラの梅肉和え	☆人気投票メニュー☆ ご飯 ビーフシチュー 青菜の炒め物 花野菜のサラダ	ご飯 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ 南瓜の煮物 小松菜の和え物	麦ご飯 焼き豆腐と 豚バラの卵とじ 青梗菜の煮びたし 花野菜の青じそ和え	ご飯 赤魚の味噌焼き 厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物	ご飯 具沢山豚汁 刻み昆布の煮物 春雨の和え物
エネルギー	620 kcal	519 kcal	635 kcal	500 kcal	486 kcal	457 kcal	549 kcal
たんぱく質	24.3 g	16.6 g	15.1 g	13.4 g	16.1 g	20.4 g	19.2 g
食塩相当量	2.3 g	1.7 g	3.0 g	2.9 g	1.7 g	2.0 g	2.5 g
<b>夕</b>	ご飯 タラの照り焼き ふろふき大根 ほうれん草の 磯香和え	ご飯 かに玉あんかけ 茄子の揚げ出し なめ茸豆腐	ご飯 鯖の煮付け 里芋の含め煮 キャベツの ゆかり和え	ご飯 八宝菜 大根の煮物 もやしの ドレッシング和え	ご飯 マカロニ グラタン風 じゃが芋の煮物 茄子の和え物	ご飯 牛肉と野菜 の炒め物 車麩の含め煮 柴漬け	ご飯 カレイの ネギ味噌焼き 豆腐のかにあんかけ 白菜のポン酢和え
エネルギー	401 kcal	524 kcal	469 kcal	431 kcal	566 kcal	484 kcal	446 kcal
たんぱく質	19.9 g	17.5 g	21.7 g	15.1 g	15.0 g	20.8 g	23.6 g
食塩相当量	2.4 g	2.7 g	2.0 g	2.2 g	1.6 g	2.2 g	2.3 g
<b>おやつ</b>	玄米茶 牛乳ケーキ	玄米茶 薄皮まんじゅう	玄米茶 コーヒーステラサンド	玄米茶、ヤクルト ミニブッセ	紅茶 dimpleシフォン	玄米茶 りんごケーキ	玄米茶、ヤクルト ウエハース
エネルギー	67 kcal	93 kcal	109 kcal	89 kcal	107 kcal	97 kcal	80 kcal
<b>合計</b>	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 58.4 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1698 kcal たんぱく質 51.5 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 52.4 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 43.5 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 43.2 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 63.2 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 56.2 g 食塩相当量 6.3 g
何の日？	障害者の日	世界人権デー	国際山岳デー	バッテリーの日	ビタミンの日	南極の日	観光バス記念日