

献立表



この時期になると体の温まるスープが恋しくなりませんか？具た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。

	12/10 (月)	12/11 (火)	12/12 (水)	12/13 (木)	12/14 (金)	12/15 (土)
昼	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 すまし汁	☆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 もも	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 大根の味噌汁	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 玉ねぎの味噌汁	ご飯 赤魚の味噌焼き 厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物 かきたま汁	ご飯 具沢山豚汁 刻み昆布の煮物 春雨の和え物 豆腐のかにあんかけ
エネルギー	526 kcal	669 kcal	522 kcal	511 kcal	490 kcal	618 kcal
たんぱく質	17.4 g	15.3 g	15.1 g	17.8 g	22.6 g	23.0 g
食塩相当量	2.4 g	3.0 g	4.2 g	2.9 g	2.5 g	3.0 g
おやつ	玄米茶 薄皮まんじゅう	玄米茶 コーヒークステラサンド	玄米茶 ヤクルト ミニブッセ	☆1日だけのケーキ屋さん☆ 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 ウエハース
エネルギー	93 kcal	109 kcal	89 kcal	107 kcal	97 kcal	80 kcal
総エネルギー	619 kcal	778 kcal	611 kcal	618 kcal	587 kcal	698 kcal
何の日？	世界人権デー	胃腸の日	漢字の日	美容室の日	南極の日	観光バス記念日

【ご案内】

*12月13日(木)のおやつは“一日だけのケーキ屋さん”手作りシフォンケーキのお店dimple様のシフォンケーキをご用意させていただきます。
販売スペースの設置もあるため、お土産でのご購入も可能です。ぜひ、お楽しみに。

【今日は何の日解説】

- *「世界人権デー」1950年の国連総会で制定。日本ではこの日までの一週間を「人権週間」としている。
- *「胃腸の日」日本大衆薬工業協会が2002年に制定。「いに(12)いい(11)」(胃に良い)の語呂合わせ。
- *「南極の日」1911年、ノルウェーの探検家・アムンゼンと4人の隊員が人類で初めて南極点に到達した。
- *「観光バス記念日」1925年、東京乗合自動車により日本初の「ユーランバス」の運行が開始された。
- *「漢字の日」「美容室の日」語呂合わせ。

