



12月23日(月)～ 12月29日(日)

予定献立表



	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 中華風炒り豆腐 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋と大豆の煮物 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 白菜の煮びたし のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	三色丼 すまし汁 ブロッコリーとかぼちゃサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	ツナピラフ きのこベーコンのスープ 小松菜のお浸し 果物	ご飯 みそ汁 薄切りとんかつ チンゲン菜の和え物 みかん入りゼリー	梅しらすご飯 すまし汁 ほっけの生姜照り焼き チキンサラダ 果物	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 キュウリとホタテの酢の物 果物	ご飯 みそ汁 白菜のロール蒸し ひじきの白和え 果物
おやつ	マロンワッフル・お茶 *カフェオレプリン*	ミルクまんじゅう・お茶 *あずきプリン*	メイプルプチケーキ・お茶 *メロンゼリー*	おからケーキ・紅茶 *ミルクプリン*	黒糖カステラ・お茶 *イチゴプリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *水ようかん*	ソフトクレープ・お茶 *杏仁豆腐*
夕食	ご飯 沢煮汁 なすと厚揚げのみそ炒め 金時煮豆 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 鶏肉の照焼 切り干し大根のサラダ 白花豆	ご飯 すまし汁 あじの甘酢焼き ほうれん草のごまあえ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め きゅうりの酢の物 茶福豆	ご飯 かぼちゃスープ やわらかえびかつ もやしとツナのサラダ サブリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 白身魚の西京焼き じゃが芋の煮物 昆布豆
	エネルギー 1507 Kcal 脂質 43.1 g たんぱく質 61.1 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1494 Kcal 脂質 32.5 g たんぱく質 57.3 g 塩分 8 g	エネルギー 1525 Kcal 脂質 44 g たんぱく質 57.9 g 塩分 7 g	エネルギー 1528 Kcal 脂質 47.7 g たんぱく質 56.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1483 Kcal 脂質 30.4 g たんぱく質 58.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1565 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 64.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1463 Kcal 脂質 31.5 g たんぱく質 65.6 g 塩分 8 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

旬の食材 ネギ

ネギは主に白い部分を食べる「根深ネギ」と葉の部分を「葉ネギ」があります。

関東は根深ネギが多く、「長ネギ」と呼びます。関西では葉ネギ(青ネギ)が主流のようです。

ともに緑色の部分にはβ-カロテン、ビタミンC、カリウムなどを含んでおり、白い部分は硫化アリルを含んでいます。

硫化アリルはネギ類に特有の香り成分で血液をサラサラにし、血栓予防に働くほか、がんの抑制効果も持つと言われています。

旬のネギは加熱すると甘みが増して、おいしさもアップします。

鍋や汁物などで溶けだした成分も一緒にとれるような調理方法がおすすめです。

