

12月 9日(月)～ 12月15日(日) 予定献立表

	12月 9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん煮物 小松菜としらすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 変わりオムレツ ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆腐のおろし煮 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 菜の花の煮びたし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げ甘辛煮 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵とじ なめたけおろし ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 千草焼き キャベツときのこのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズ焼き キュウリとホタテの酢の物 果物	えびとしらすのピラフ トマトと卵のスープ ほうれん草のごまあえ 果物	ご飯 みそ汁 白身魚の唐揚げ たらもサラダ 果物	ハヤシライス コンソメスープ 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げの野菜あん いんげんの変わりあえ 果物	ご飯 みそ汁 あじフライ ブロッコリーのゴマサラダ 果物
おやつ	おからケーキ・ココア *プリン*	ココアワッフル・お茶 *キャラメルプリン*	もみじまんじゅう・お茶 *ミルクプリン*	カステラ・お茶 *ほうじ茶プリン*	メイプルプテケーキ・紅茶 *きなマンジェ*	バームクーヘン・紅茶 *チョコレートパバロア*	イチゴロールケーキ・お茶 *イチゴムース*
夕食	ご飯 すまし汁 鱈の金山寺みそ焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 じゃが芋の肉巻き 中華風温奴 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 手作りチャーシュー ブロッコリーとツナのサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 筑前煮 厚焼き卵 白花豆	ご飯 みそ汁 ほっけの炊き合わせ 小松菜のナムル 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 かれいのもろみ焼き さつま芋とブルーンの煮物 サプリミックスゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のカレー醤油煮 かぼちゃサラダ 野菜ジュース
	エネルギー 1483 Kcal 脂質 37.4 g たんぱく質 55.2 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1593 Kcal 脂質 57.2 g たんぱく質 55.5 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1439 Kcal 脂質 34.6 g たんぱく質 56.3 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1600 Kcal 脂質 35.6 g たんぱく質 71.1 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1512 Kcal 脂質 44 g たんぱく質 53.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1588 Kcal 脂質 36.3 g たんぱく質 65.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1455 Kcal 脂質 39.3 g たんぱく質 61.4 g 塩分 7 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 チンゲン菜

代表的な中国野菜のひとつで、肉厚で淡い緑色の茎と、スプーン型の葉が特徴です。

β-カロテン、ビタミンC、Eが豊富に含まれています。これらは抗酸化作用を持つビタミン類で、高血圧や動脈硬化を予防したり、ガン予防、細胞の老化抑制に役立つと言われています。

β-カロテンの吸収を高めるには、油を使った調理方法がおすすめです。アクが少ないので下ゆでせず使うことができます。良質なたんぱく質を含む豚肉や、しらす干し等と合わせた炒め物にすると、栄養素の吸収アップが期待できます。

