



12月8日(月)～ 12月14日(日)

予定献立表



	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 いこみ高野のあんかけ 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かにかま入りスクランブルエッグ チンゲン菜のお浸し いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 おさかな豆腐の煮物 きゅうりとツナのサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のおろしあんかけ 白菜のごま和え たいみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かまぼこの卵とじ チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 ポトフ風スープ 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜のごまあえ 果物	ドライカレー 青菜のスープ キャベツときのこのサラダ オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 たらのおろしあんかけ 菜の花と竹輪の和え物 果物	ご飯 コンソメスープ 和風チキンローフ ひじきの白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の昆布入り天ぷら なすのずんだみそ和え 果物	ひじきの炊き込みご飯 味噌汁 松風焼き きゃべつのゴマサラダ 果物	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ もやしのナムル 果物
おやつ	蒸しケーキ・アップルティー * 杏仁豆腐 *	せんべい・お茶 * ミルクプリン *	ロールケーキ・お茶 * イチゴプリン *	カステラ・お茶 * 抹茶水ようかん *	もみじ饅頭・お茶 * カスタードプリン *	蒸しケーキ・お茶 * イチゴプリン *	マロンワッフル・ミルクティー * かぼちゃババロア *
夕食	ご飯 味噌汁 鱈のみそバター風味 キャベツの三色サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 中華風干草焼き トマトゼリーのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 中華風かきたまスープ 八宝菜風炒め物 なすとササミのごま和え りんごジュース	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん漬け焼き かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 ほっけのごま煮つけ さつま芋とブルーンの煮物 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 白身魚の照り焼き かぶのクリーム煮 野菜ジュース	ご飯 白菜の中華スープ チンジャオロース ブロッコリーの塩昆布和え 野菜ジュース
	エネルギー 1527 Kcal 脂質 41.1 g たんぱく質 55.4 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1593 Kcal 脂質 50.8 g たんぱく質 48.2 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1480 Kcal 脂質 35.9 g たんぱく質 53.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1504 Kcal 脂質 35.8 g たんぱく質 55.8 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1548 Kcal 脂質 29 g たんぱく質 47.8 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1515 Kcal 脂質 32.6 g たんぱく質 49.9 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1537 Kcal 脂質 32 g たんぱく質 48.7 g 塩分 7.6 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

注目食材 ブロッコリー

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、体内でビタミンAに変わるβカロテンのほか、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEなどビタミン類を豊富に含んでいます。特にビタミンCが多く含まれており風邪の予防、肌荒れやシミを防いで肌を健康に保つ効果が期待できます。また、発芽部分には抗ガン物質であるスルフォラファンが含まれており、こちらも注目の成分です。ビタミン類は加熱すると失われやすいのでさっとゆでて温野菜サラダとして食べたり、スープやシチューに加えて食べると栄養素をしっかりと摂ることができるのでおすすめです。

