

🎄🎅🦊🐻🐼🐨🐧🐘🐙🦄🦋🐝🐛🐜🐞🐟🐠🐡🐣🐤🐥🐦🐧🐨🐩🐪🐫🐬🐭🐮🐯🐰🐹🐺🐻🐼🐽🐾🐿🐷🐸🐉🐊🐋🐌🐍🐎🐏🐑🐒🐓🐔🐕🐖🐗🐘🐙🦄🦋🐝🐛🐜🐞🐟🐠🐡🐣🐤🐥🐦🐧🐨🐩🐪🐫🐬🐭🐮🐯🐰🐹🐺🐻🐼🐽🐾🐿🐷🐸🐉🐊🐋🐌🐍🐎🐏🐑🐒🐓🐔🐕🐖🐗

12月15日(月)～12月21日(日) 予定献立表

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 彩りたまご焼き 花野菜のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ きゃべつの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 きゃべつの煮ひたし 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト風 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	牛丼 みそ汁 ほうれん草の白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉のきのこクリームソース なすのみぞれ和え 果物	梅しらすご飯 すまし汁 和風ハンバーグ・照焼ソース 切り干し大根のサラダ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 揚げ豆腐のかにあん 空豆とマカロニのサラダ 果物	クリスマスメニュー 	ご飯 けんちん汁 かれいの照り焼き ビーフンサラダ 果物	ご飯 みそ汁 メンチカツ 三色サラダ 果物
おやつ	カスタードケーキ・お茶 *キャラメルプリン*	マロンワッフル・お茶 *あずきプリン*	バームクーヘン・コーヒー *プリン*	ようかんロール・お茶 *コーヒーゼリー*	クリスマスおやつ・紅茶 *クリスマスおやつ*	パウンドケーキはちみつレモン・お茶 *イチゴムース*	ソフトクレープ・お茶 *きなまんじゅ*
夕食	ご飯 すまし汁 鮭のあんかけ さつま芋のはちみつバター 漬物	ご飯 みそ汁 さわらのカレームニエル じゃがいも土佐煮 漬物	ご飯 みそ汁 魚のコーン焼き 白菜のおかか和え ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 カレイのバター焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 豆乳入り干草焼き 冬瓜のゆずみそがけ 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 豚肉の塩麴炒め なすの生姜和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 きんめと冬瓜の煮つけ カリフラワーのタロコサラダ 三色豆
	エネルギー 1529 Kcal 脂質 38.5 g たんぱく質 51.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1487 Kcal 脂質 38.1 g たんぱく質 53.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1548 Kcal 脂質 39.6 g たんぱく質 50 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1480 Kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 50.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1663 Kcal 脂質 47 g たんぱく質 44.1 g 塩分 7 g	エネルギー 1494 Kcal 脂質 41.4 g たんぱく質 47.6 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1512 Kcal 脂質 37.9 g たんぱく質 50.6 g 塩分 7.4 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 かぶ

かぶは大根と同じアブラナ科の植物で味や食感がよく似ていますが、かぶの方が甘味があって軟らかく、洋風の料理にも使われることがあります。

ビタミンCやカリウム、食物繊維のほか、でんぷん分解酵素のジアスターゼを含みます。

ジアスターゼは消化を助け胃もたれや胸やけを防ぐ働きがありますが、加熱に弱いのが難点です。葉の部分にはβ-カロテンをはじめ、カルシウム、鉄も多く含んでいます。

葉の部分はβ-カロテンと相性の良い油を使った炒め物等で食べるのがおすすめです。

