

## 2024年《常食》献立予定表

	12月8日(日)	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)
朝食	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 マカロニサラダ みかん	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ロールパン 選択(ジャムなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:493kcal タンパク:14.3g 塩分:1.6g	エネルギー:532kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	エネルギー:596kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 さばの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 野菜サラダ	御飯 魚のさんしょう焼 炊き合わせ 和え物	菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 粕汁	梅昆布うどん 中華風煮 柚味噌かけ プリン  (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 牛肉のスタミナ焼き 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ふりかけ	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:718kcal タンパク:30.7g 塩分:3.1g	エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:675kcal タンパク:31.4g 塩分:2.9g	エネルギー:506kcal タンパク:23.7g 塩分:4.2g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	エネルギー:735kcal タンパク:26.3g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	御飯 豚肉ソテーおろしソース うの花炒り 煮浸し かき玉汁	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え フルーツポンチ 野沢菜漬	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え ルツ & リゾ	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パインアップル	御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	エネルギー:663kcal タンパク:23.5g 塩分:3.9g	エネルギー:719kcal タンパク:28.9g 塩分:3.3g	エネルギー:819kcal タンパク:33.7g 塩分:5.0g	エネルギー:775kcal タンパク:27.3g 塩分:3.4g	エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	エネルギー:716kcal タンパク:33.2g 塩分:4.5g	エネルギー:772kcal タンパク:29.7g 塩分:3.2g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

鶏のチリソース炒め：鶏肉をトマトケチャップと辛味のきいたソースでお召し上がりください。

粕汁：豚肉と野菜の入った、体の芯まで温まる酒粕の汁物です。ぜひご賞味ください。

梅昆布うどん：とろろ昆布と梅干しをのせた温かいうどんをどうぞ。

☆栄養元気情報☆

No.1020

旬の食材： 鰯(ぶり)



ぶりは成長に伴って呼び名が変わる「出世魚」として有名です。「はまち」とは、ぶりの成長途中の関西地方での呼び方だったのですが、関東でも養殖されたものを「はまち」と呼ぶこともあるようです。ぶりは非常に栄養面で優れた魚の一つで、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンD、特に血合いには、ミネラルが多く含まれています。旬の時期にぜひお召し上がり下さい。

