

2022年度



の 献 立

あけまして
おめでとう
ございます

栄養士

小川

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
4	火	クリームスパゲティ 豆腐スープ ブロッコリーサラダ	フルールボンチ	411 12.7	13.1 2.5	
5	水	チキンライス ポトフ フライドポテト コールスローサラダ	干支スイーツ	427 9.4	15.6 1.3	
6	木	ご飯 そうめん汁 ほっけの照り焼き 切干大根煮 胡瓜の酢の物	バナナ	417 15.5	6.9 1.3	
7	金	ご飯 かきたま汁 豚肉とねぎの塩麴炒め 五色和え しゅうまい	フルーツヨーグルト	419 13.2	19.1 1.3	
10	月	成人の日				
11	火	カレーライス 野菜スープ ハワイアン風サラダ	フルーチェ	411 10.2	13.8 2.1	
12	水	わかめご飯 味噌汁 青椒肉絲 春雨サラダ 白菜ののり和え	ミルクゼリー	416 16.6	9.0 1.5	
13	木	ご飯 中華スープ さわらのゴマ味噌焼き もやしとハムのサラダ ひじき煮	白桃缶	412 16.2	10.4 2.0	
14	金	サンドイッチ きのこスープ 鶏肉の照り焼き ココロサラダ	ヤクルト	415 19.6	18.3 2.2	
17	月	きつねうどん れんこんサラダ かぼちゃの煮物	杏仁豆腐	412 13.3	8.6 3.2	
18	火	ご飯 すまし汁 松風焼き チンゲン菜の塩昆布和え 大根とツナの煮物	ぶどうゼリー	421 16.9	10.6 1.4	
19	水	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが いんげんのゴマ和え	みかん缶	418 14.0	20.0 1.6	
20	木	親子丼 さつま汁 マカロニサラダ	りんごジュース	412 15.3	13.3 2.1	
21	金	ご飯 ワンタンスープ はんぺんチーズフライ 小松菜のお浸し 挽割り納豆	パイ缶	413 13.0	8.0 2.3	
24	月	ご飯 中華スープ さばの味噌煮 ポテトサラダ おくらネバネバ和え	黄桃缶	415 14.4	15.2 1.4	
25	火	ご飯 すまし汁 マーボー茄子 筑前煮 もやしのナムル	ババロア	418 14.5	14.5 2.0	
26	水	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 厚揚げとこんにゃく煮 トマトサラダ	りんご	426 16.6	17.7 1.8	
27	木	ご飯 卵スープ 豚肉のきこり煮 金平ポテト コーンバター	いちごヨーグルト	421 11.8	15.8 1.2	
28	金	ご飯 味噌汁 マーマレード焼き かぼちゃのミルク煮 キャベツのみそドレサラダ	みかん	419 16.0	13.2 2.2	
31	月	クリームシチュー 味噌汁 さつまいもサラダ	フルーチェ	414 11.7	14.2 2.3	
				1月平均	418 14.7	13.6 1.8

*献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
*毎日麦茶がつかます。

♥レシピ紹介♥

★厚揚げとこんにゃく煮(小鉢)★

大人4人分

材料 厚揚げ 120g こんにゃく 80g

人参 40g

濃口醤油 12ml 上白糖 8g

みりん 12ml だし汁 200ml

- ①厚揚げ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②こんにゃくはスプーンでちぎるように切り、熱湯で下茹でして臭みをとっておきます。
- ③厚揚げ、人参、こんにゃくを鍋に入れ、だし汁、醤油、上白糖、みりんを加えて5分程煮る。
- ④人参に火が通り、柔らかくなったら出来上がり!

☆ノロウイルスに気を付けよう! ☆

秋から冬にかけてノロウイルスを原因とした「嘔吐」「下痢」「腹痛」などが流行します。

予防の基本は手洗いです。

食事の前、外から帰ってきた後は、必ずしっかりと手洗いをするようにしましょう。

まだまだ寒い日が続きます。

しっかりと食べて、風邪などをひかない

ようにしましょう!

