2022年 12月の 献 立

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
1	木	スパゲティミートソース　きのこミルクスープ ブロッコリーサラダ	ジュース	420 16.0	11.8 1.3
2	金	わかめご飯　味噌汁　ほっけの塩焼き ちくわ磯部揚げ　春雨サラダ	りんご	415 16.9	8.3 2.2
5	月	ご飯　すまし汁　豚肉の味噌焼き　人参しりしり マカロニサラダ	みかん缶	420 15.3	14.4 1.5
6	火	中華丼　ワンタンスープ　小松菜のナムル	ミルクゼリー	414 9.7	4.7 1.3
7	水	ハヤシライス　野菜スープ　コロコロサラダ	いちごムース	417 12.1	20.0 2.2
8	木	ご飯　すまし汁　さわらの味噌マヨ焼き　かぼちゃ 煮　五色和え	白桃缶	415 15.3	7.5 1.1
9	金	ご飯　コンソメスープ　タンドリーチキン 豆苗の炒め物　ポテトサラダ	フルーチェ	423 16.5	17.4 1.8
12	月	ご飯　味噌汁　鶏のから揚げ　湯豆腐 キャベツとツナのサラダ	りんごジュース	418 16.3	15.9 1.5
13	火	ご飯　味噌汁　ほっけのにんにく醤油焼き 厚揚げとこんにゃく煮　ほうれん草のゴマ和え	パイン缶	415 15.7	6.1 1.4
14	水	ご飯　すまし汁　鶏のつくね煮 さつまいもとリンゴ煮　おくらとトマトのおかか和え	乳酸酸飲料	420 16.1	7.7 1.3
15	木	ご飯　コンソメスープ　豚肉のきこり煮 フライドポテト　温野菜	バナナ	424 9.4	21.2 1.3
16	金	ご飯　味噌汁　さばのカレー照り焼き　金平れんこん　ひじきマヨサラダ	黄桃缶	419 14.8	18.1 2.0
19	月	ご飯　冬野菜のミートボールシュー かぼちゃのサラダ	フルーチェ	415 10.7	16.5 1.3
20	火	ご飯　コンソメスープ　鶏のごま味噌焼き かぶのそぼろ煮　コールスローサラダ	杏仁豆腐	417 14.7	12.6 1.6
21	水	かつ丼　なめこ汁　胡瓜の酢の物	ブルーベリーヨーグルト	416 13.7	9.4 2.1
22	木	ご飯　味噌汁　さばの塩こうじ焼き　筑前煮 土佐酢和え	オレンジゼリー	413 16.0	15.5 1.8
23	金	ご飯　コーンチャウダー　煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー　人参の甘煮　キャンディーチーズ	プリン	431 14.6	16.1 2.0
26	月	ご飯　すまし汁　さわらのチーズ味噌焼き　肉じゃが　白菜ののり和え	フルーツポンチ	416 16.1	13.8 1.5
27	火	ご飯　豚汁　かぼちゃコロッケ　トマトサラダ　納豆	ヤクルト	415 135.0	9.4 1.2
28	水	カレーうどん　さつまいもミルク煮　ミモザサラダ	ぶどうゼリー	419 12.9	10.3 2.0
			12月平均	418 21.1	12.7 1.6

＊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。
＊毎日麦茶がつきます。

冬野菜を食べよう！

★ビタミンCが多い野菜と、ビタミンA（カロテン）が多い野菜★

ビタミンCには抵抗力を高め、肌を健康に保つ働きがあります。またビタミンA(カロテン）には皮膚や粘膜、目の健康を保ち、抵抗力を高める働きがあります。

・白菜
ビタミンCが多い
味に癖がなく、淡泊な味わいなので、鍋物、炒めもの、漬物、サラダなど、和洋中色々な野菜に合います。

・大根
ビタミンCが多い
おでんなどの煮物や、サラダ、酢の物と寒い野菜には大活躍の野菜です。葉にはビタミンAが多いです。

・ほうれん草
ビタミンA・Cが多い
ビタミンやミネラル4が豊富に含まれています。特に鉄分が多く、貧血予防に効果のある緑黄色野菜のひとつです。

・ブロッコリー
ビタミンA・Cが多い
緑色のモコモコした部分は蕾の集合体です。ブロッコリーなどのアブラナ科の野菜は、体を元気にする働きがあるといわれています。

※１２月６（月）の「冬野菜のミートボールシチュー」には大根とほうれん草が入っています。
上記の４種類以外にも沢山の冬野菜があります。冬野菜を食べて、元気に冬を過ごしましょう！