

予 定 献 立 表

2024年12月16日～12月31日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝食	昼食	夕食	kcal
16日 (月)	レーズン食パン・マーガリン・フルーツ・牛乳 スクランブルエッグ・きのこのクリームスープ	ご飯・豚肉もやし炒め えび大根・みそ汁	ご飯・すき焼き・トマト 酢の物・みそ汁	1710
17日 (火)	人参&黒糖ロール・チーズオムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	麦飯・ぶりの塩焼・みそ汁 とろろ芋・茄子の煮物	ご飯・えびのふんわりかつ 信田煮・みそ汁	1714
18日 (水)	ご飯・納豆・ポテト煮付 みそ汁・ゆかり和え	スパゲティーナポリタン・牛乳 クリスマススープ・プチケーキ 	ご飯・かれい煮付・お浸し カリフラワー薄く煮・みそ汁	1506
19日 (木)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス キャベツのサラダ・いちごゼリー	ご飯・いわし蒲焼 ふきのうま煮・お浸し・みそ汁	1676
20日 (金)	ご飯・さつま揚げ煮・春菊ごま和え みそ汁・焼のり	山菜きのこうどん やわらかサブレ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉生姜焼 南瓜煮付・白菜甘酢着・みそ汁	1589
21日 (土)	バターロール・ミルクロール・ハムエッグ きのこのスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ煮・お浸し 真砂和え・清汁	ご飯・ビーフシチュー グリーンサラダ・漬物 	1724
22日 (日)	ご飯・かにかま入卵焼 キャベツの炒め煮・みそ汁	にゅうめん・柚子大根 フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉の塩麴唐揚 長芋の白煮・めかぶ・みそ汁	1522
23日 (月)	クルクルコーヒーパン・フルーツ スクランブルエッグ・人参ポタージュ・牛乳	ご飯・銀だらおろし煮・磯香和え もずく酢の物・みそ汁	ご飯・ポークソテー・人参グラッセ かぶ醤油漬・みそ汁	1731
24日 (火)	ご飯・納豆・煮浸し みそ汁・塩もみ	お好み焼き・豆腐のスープ ババロア・フルーツ・牛乳 	ご飯・ローストチキン(骨付or切 身)【選択食】・生ハムサラダ・スープ	1655
25日 (水)	パン・マーガリン・ポトフ フルーツ盛り合せ・牛乳	ご飯・からすがれいの照焼 里芋田楽・春菊の浸し・清汁	ご飯・肉団子と白菜煮込 はすのきんぴら・みそ汁 	1607
26日 (木)	バターロール・全粒粉ロール・スープ煮 ベーコンエッグ・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉と里芋うま煮・お浸し 紅白なます・みそ汁	ご飯・コロケ & ほたてフライorクリームコロ ケ【選択食】・ポテト煮付・みそ汁	1616
27日 (金)	ご飯・さんま生姜煮 あぶ玉・みそ汁・漬物	スパゲティーミートソース 春野菜サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の塩焼・さつま芋レモン煮 もやしと竹輪和え物・みそ汁	1705
28日 (土)	パン・マーガリン・スペイン風オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉とキャベツの中華炒め 華風冷奴・華風スープ	きのこの炊き込みご飯 豆腐ステーキ・オクラおろし・豚汁	1743
29日 (日)	ご飯・高野豆腐卵とじ煮 梅浸し・みそ汁・ふりかけ	ラーメン・ごま団子 フルーツ・牛乳	ご飯・はす入り鶏つくね 白菜五目煮・みそ汁・黒豆煮	1667
30日 (月)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	豚丼・キャベツ甘酢和え・みそ汁	ご飯・たらのホイル焼・みそ汁 ポテトと人参炒め煮・漬物(キムチ)	1676
31日 (火)	ご飯・温泉卵・五目豆 みそ汁・牛乳	ご飯・めかじきのパン粉焼 南瓜ごまみそ和え・みそ汁・漬物 	年越しそば 天ぷら&かき揚げ・みかん	1687

年越しそばについて

1年の締めくくりに食べる「年越しそば」。年末の風物詩ですが、江戸時代から始まったものとされています。
★長寿を願って、邪気を払い苦労や災い・借金などを断ち切る、運が向くように、金運上昇を願って
 などなどその理由は諸説あります。「新陳代謝を良くし、体内を浄化する」という健康面の理由もあります。そばは栄養面でも大変優秀な食品です。

そばの原料となるそば粉には、フラボノイドの一種であるルチンが含まれます。ルチンは抗酸化作用の高い栄養素で、毛細血管を強化して、血圧を下げる効果があると言われています。また、そばは低カロリーながら、良質のタンパク質、鉄、亜鉛、銅、マグネシウムなどのミネラル類、ビタミンKや、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシンなどのビタミンB群、食物繊維など、幅広い栄養素を含んでいます。特にタンパク質は、必須アミノ酸が多く含まれています。

<お知らせ>

*クリスマス会に合わせて、17日(火)が朝パン、18日(水)が昼麺に変更しています。
 *24日夕と26日夕の選択食は、19日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

