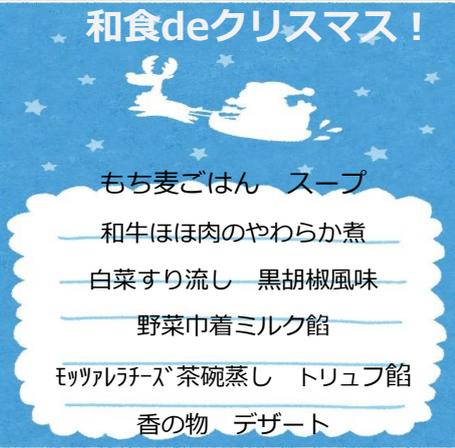




月間献立表



令和1年12月

		2019年12月2日(月)	2019年12月3日(火)	2019年12月4日(水)	2019年12月5日(木)	2019年12月6日(金)	2019年12月7日(土)	
昼食		米飯 ホキのもろみ焼き 海老ボールと大根の煮物 春雨の中華風サラダ 味噌汁	米飯 豚ヒレ肉の味噌焼き かぼちゃとなすの煮物 フルーツサラダ コンソメスープ	ゆかりごはん おでん みかんます 	米飯 てごねつくね焼き 高野豆腐と大根の煮物 きゃべつとハムのフレンチサラダ 吸い物	米飯 さわらのレモン風味焼き 小松菜とハムのごまドレ和え フルーツ (みかん) 味噌汁	東京ラーメン コーンシュウマイ 杏仁豆腐	
	E	442kcal	425kcal	409kcal	480kcal	444kcal	486kcal	
	P	24.9g	21.6g	17.0g	22.1g	19.7g	17.8g	
	F	8.4g	7.2g	8.5g	12.6g	13.3g	15.2g	
	S	3.2g	2.1g	3.9g	2.4g	2.9g	4.4g	
		2019年12月9日(月)	2019年12月10日(火)	2019年12月11日(水)	2019年12月12日(木)	2019年12月13日(金)	2019年12月14日(土)	
昼食		米飯 エビフライ&カニクリームコロッケ かぶのコンソメ煮 たくあん 味噌汁	米飯 鮫鱈トマト煮 アボカドサラダ フルーツカクテル 味噌汁	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き ちくわの炒り煮 白菜とハムの和え物 味噌汁	米飯 てんぷら 茶碗蒸し あさりと水菜のぬた 吸い物	米飯 チキンクリームシチュー ほうれん草の菜種和え フルーツ (バナナ)	米飯 甘鯛粕漬け きのこの甘煮 柚子漬け 味噌汁	
	E	647kcal	521kcal	485kcal	470kcal	429kcal	376kcal	
	P	15.7g	23.7g	24.4g	21.8g	18.6g	21.6g	
	F	21.2g	19.5g	12.5g	12.1g	9.6g	7.0g	
	S	1.2g	3.0g	4.1g	2.1g	2.0g	2.4g	
		2019年12月16日(月)	2019年12月17日(火)	2019年12月18日(水)	2019年12月19日(木)	2019年12月20日(金)	2019年12月21日(土)	
昼食		米飯 まかじきの磯辺焼き コーンのサラダ 切り干し大根煮 吸い物	あんかけうどん 五目金平 コンポート (もも)	米飯 あじの梅干煮 鶏肉と青梗菜の煮浸し 大根とかにかまのマヨネーズ和え 味噌汁	米飯 車麩卵とじ ブロッコリーのペーコンソテー 白菜といんげんの生姜醤油和え 味噌汁	米飯 メルルーサのハーブパン粉焼き きのこのバター炒め 金時煮豆 味噌汁	米飯 牛肉とごぼうの卵とじ かぶの煮物銀あん 白菜とかにかまの和え物 味噌汁	
	E	433kcal	538kcal	362kcal	368kcal	395kcal	563kcal	
	P	23.5g	18.6g	23.7g	14.7g	19.5g	18.7g	
	F	10.5g	19.4g	5.9g	9.3g	7.2g	28.0g	
	S	2.3g	3.2g	3.4g	2.5g	2.5g	3.2g	
		2019年12月23日(月)	2019年12月24日(火)		2019年12月25日(水)	2019年12月26日(木)	2019年12月27日(金)	
昼食		米飯 シルバー柚庵やき 昆布豆 青菜の白和え 吸い物	 <p>和食deクリスマス!</p> <p>もち麦ごはん スープ</p> <p>和牛ほほ肉のやわらか煮</p> <p>白菜すり流し 黒胡椒風味</p> <p>野菜巾着ミルク餡</p> <p>モツアルチーズ茶碗蒸し トリュフ餡</p> <p>香の物 デザート</p>			米飯 かれいのポッシュオーロラソース カニサラダ はちみつレモンゼリー コンソメスープ	米飯 豚肉の柳川風 里芋の煮物ゆず風味 キャベツの梅和え 味噌汁	米飯 チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ
	E	399kcal				536kcal	488kcal	541kcal
	P	21.0g				24.2g	20.7g	19.7g
	F	8.6g				16.3g	15.2g	13.4g
	S	1.8g				3.1g	2.5g	3.0g



月間献立表



令和1年12月

		2019年12月28日(土)	2019年12月30日(月)
昼食		米飯 きんめだいの煮付 白菜とハムの中華和え きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 たらの塩麴蒸し 揚げなすの和風あんかけ ほうれんそうのナムル 味噌汁
	E	422kcal	447kcal
	P	19.7g	20.4g
	F	9.4g	14.0g
栄養量	S	2.8g	3.5g

★献立は都合により、変更になることがあります。

E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分



感染症の季節がやってきました。

インフルエンザやノロウイルスなどが猛威を振るう季節

です。しっかり栄養を摂って、免疫力アップ！

冬を元気に乗り切りましょう。



冬に旬を迎える根菜は、おいしくて、体をぽかぽかにしてくれます。ビタミンや食物繊維を多く含むことで、体の働きを整えて免疫力を高め、感染症などに抵抗する力をつけることができます。

また、にんにくや、ネギ類に多く含まれる、硫化アリルは一部が体内でアリシンという成分に変化し、ビタミンB1,B2の吸収力を高めます。

春菊もカロテンの含有量が多く、ゆでると効果が高まります。

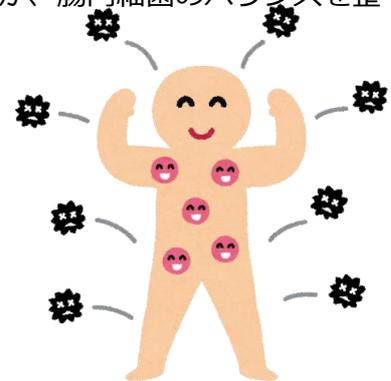
また、免疫力の60~70%は、腸内にあるといわれています。

腸内環境を整えることも免疫力アップにつながります。

そのためには、すべての栄養素をバランスよく食べることが基本ですが、腸内細菌のバランスを整えるために、発酵食品を食事に取り入れることも有効です。

では、根菜と発酵食品を取り入れた簡単なレシピをご紹介します。

最近はやりの塩麴を豚汁に加えたあったかメニューです。



具沢山の塩こうじ豚汁(4人分)

- 塩麴 大さじ1
- だし汁 1.5リットル
- 味噌 80~100g
- 豚バラ肉 150g
- 油揚げ 1枚
- 豆腐 1/2丁
- ごぼう 150g
- だいこん 5cm
- しめじ 1/2株
- はくさい 2枚
- じゃがいも 1個
- ながねぎ 1/2本
- にんじん 1/2本



<作り方>

- ①大根、にんじん、じゃがいもはいちょう切り。ごぼうはささがき、白菜はそぎ切り、しめじは小房に分け、長ねぎは小口に切る。
- ②豚バラ肉、長ねぎ以外の野菜をいため、油がまわったら、塩麴とだし汁を合わせて加える。
- ③あくをとりながら、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④味噌を溶き入れ、器によそって葱を乗せる。



月間献立表



令和1年12月
