

日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	木	竹輪と青菜の卵とじ お浸し じゃが芋の味噌汁	竹輪 小松菜 玉葱 人参 卵 キャベツ もやし ほうれん草 じゃが芋 わかめ いんげん	376	16.6	5.8
2	金	かぼちゃの米粉蒸しパン	かぼちゃの米粉蒸しパン	83	1	2.9
3	土	生活発表会				
4	日	生活発表会				
5	月	生活発表会振替休日				
6	火	鶏のから揚げ フレンチサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 キャベツ サニーレタス 人参 胡瓜 コーン 大根 大根 葉 油揚げ	435	14.8	15.9
7	水	ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	ぶり 切干大根 さつま揚げ 人参 油揚げ こんにゃく いんげん 豆腐 長葱 わかめ	467	18.6	17.5
8	木	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 人参 筍 長葱 ピーマン キャベツ もやし 小松菜 玉葱 チンゲン菜	407	11.9	14.6
9	金	ハヤシライス イタリアンサラダ パイン缶	牛肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ レタス グリンカール 人参 胡瓜 コーン パイン缶	447	9.4	16.1
10	土					
11	日					
12	月	ポークチャップ れんこんサラダ 里芋の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 れんこん キャベツ レタス 人参 胡瓜 コーン 里芋 えのきたけ 油揚げ	481	14.3	19.5
13	火	かに卵甘酢あんかけ 中華サラダ わかめスープ	卵 かにかま 長葱 椎茸 人参 キャベツ サニーレタス もやし 胡瓜 わかめ コーン しいりごま	377	12.3	12.2
14	水	さわらの西京焼き ひじきの煮物 かきたま汁	さわら ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ グリンピース 卵 長葱	400	17.3	11
15	木	肉じゃが ちくわの天ぷら キャベツの味噌汁	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 しらたき いんげん ちくわ キャベツ 小松菜	460	12.7	13.1
16	金	ピラフ かぼちゃのグラタン たこさんウインナー マカロニサラダ コンソメスープ クリスマスカップデザート	米 豚ひき肉 玉葱 ミックスベジタブル かぼちゃのグラタン ウインナー マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 コーン ほうれん草 えのきたけ クリスマスカップデザート	764	15.1	33.1
17	土					
18	日					
19	月	高野豆腐と鶏肉の煮物 ごま和え なめこの味噌汁	高野豆腐 鶏肉 玉葱 人参 こんにゃく 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 なめこ わかめ 万能葱	402	15.3	10.4
20	火	ビーンズカレー グリーンサラダ りんご	じゃが芋 大豆水煮 人参 玉葱 豚ひき肉 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン りんご	486	12.5	17.5
21	水	野菜炒め がんもの煮物 卵の味噌汁	キャベツ もやし 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 がんも 卵 長葱	415	14.9	15.2
22	木	さばの竜田揚げ 和風サラダ かぼちゃの味噌汁	さば わかめ キャベツ 胡瓜 人参 レタス かぼちゃ 玉葱 きぬさや	403	14.4	12.2
23	金	鶏肉のクリームソースかけ ごまサラダ コンソメスープ	鶏肉 玉葱 キャベツ サニーレタス 人参 胡瓜 コーン 白菜 椎茸	436	13.7	15.3
24	土	冬休み				
25	日					
26	月					
27	火					
28	水					
29	木					
30	金					
31	土					

<冬至(とうじ)> (12/22)

一年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。  
この日を境にして昼が一日一日長くなっていきます。

冬至の日にするこ

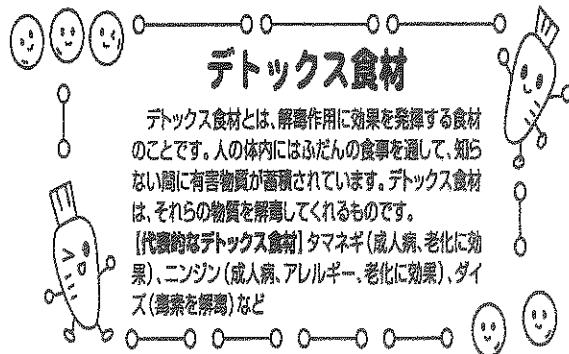
- カボチャを食べる...栄養価が豊富・無病息災
- ゆず湯に入る...風邪をひかずに冬を越せる
- 小豆粥を食べる...小豆は悪魔を追い払う
- 「ん」のつく食品を食べる...「運」を呼び込む  
(南瓜(なんきん)・れんこん・人参・銀杏・きんかん・寒天・うどん(うどん))

／ 冬 冬 冬 冬 冬 冬 冬 冬

デトックス食材

デトックス食材とは、解毒作用に効果を発揮する食材のことです。人の体内にはふだんの食事を溜して、知らない間に有害物質が蓄積されています。デトックス食材は、それらの物質を解毒してくれるものです。

【代表的なデトックス食材】タマネギ(成人病、老化に効果)、ニンジン(成人病、アレルギー、老化に効果)、ダイズ(毒素を解毒)など



／ 冬 冬 冬 冬 冬 冬 冬 冬