

12月 予定献立表

12月の栄養価		1日 (金)		
エネルギー 802kcal (810kcal) たんぱく質 31g (30g) 脂質 25g (22g) 塩分 3g (2.9g) ()は基準値		・ごはん ・八宝菜 ・中華スープ ・りんご エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 16.9 塩分(g) 3.1		
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
・なめたけごはん ・おでん ・ヨーグルト エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 16.2 塩分(g) 4.4	・ビビンバ ・わかめスープ エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 31.0 塩分(g) 2.7	・ごはん ・さばの甘酢あんかけ ・もやしの和え物 ・すまし汁(豆腐) エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 21.3 塩分(g) 3.1	・ごはん ・チキン南蛮 ・せり入り きんぴらごぼう ・みそ汁(焼きふ) エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 27.9 塩分(g) 3.0	・チキンカレー (麦ごはん) ・ひじきサラダ エネルギー(kcal) 867 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 21.2 塩分(g) 3.0
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
・ごはん ・ハンバーグ マッシュルームソース ・ジュリアンスープ エネルギー(kcal) 889 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 25.0 塩分(g) 2.5	・ごはん ・鶏肉のマスタード焼き ・ごぼうサラダ ・みそ汁(わかめ) エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 29.7 塩分(g) 2.9	・チリコンカンドック ・海藻サラダ ・あさりと野菜のスープ エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 36.0 脂質(g) 26.6 塩分(g) 3.6	・ごはん ・たらのみそマヨネーズ焼き ・ブロッコリーの和え物 ・豚汁 エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 20.5 塩分(g) 2.0	・キムチチャーハン ・ナムル ・えびとなめこの中華スープ エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 19.2 塩分(g) 3.1
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
・ごはん ・豆腐の中華煮 ・ワンタンスープ ・アセロラゼリー エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 21.5 塩分(g) 3.5	～食育の日～ ・ごはん ・豚肉のりんごソース ・ブロッコリーのツナサラダ ・おくずかけ エネルギー(kcal) 858 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 28.5 塩分(g) 3.3	～みやぎ水産の日～ ・五目ごはん ・ぶりの照り焼き ・ほうれん草のお浸し ・みそ汁(キャベツ) エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 27.4 塩分(g) 2.7	～クリスマス献立～ ・クロワッサン ・クリスピーチキン ・ポテトサラダ ・ミネストローネ ・クリスマスケーキ エネルギー(kcal) 915 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 52.6 塩分(g) 3.0	～冬至～ ・あんかけうどん ・冬至かぼちゃ ・みかん エネルギー(kcal) 724 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 19.3 塩分(g) 2.6

★牛乳は毎日つきます。★材料の都合で献立を変更する場合があります。★上記の栄養量はごはん「普通盛り」を選んだ場合です。

かぜに
負けない



体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。