

# 12月分献立表



注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
2 ロールパン クリームシチュー 揚げ物 野菜サラダ <b>937 キロカロリー</b>	3 ご飯 えび天うどん 大根のそぼろ煮 果物 <b>973 キロカロリー</b>	4 ご飯 魚の味噌煮 春雨の酢の物 ワカメスープ <b>741 キロカロリー</b>	5 ご飯 鶏の唐揚げ コンニャクの煮物 味噌汁 <b>933 キロカロリー</b>	6 ご飯 手作りコロケ 和風スパサラ かきたま汁 ジュース <b>884 キロカロリー</b>	7 <b>休み</b>
9 ご飯 チキンカツ ごぼうとさつま揚げの煮物 すまし汁 <b>789 キロカロリー</b>	10 ご飯 マーボー豆腐 胡瓜とささみの中華和え 味噌汁 <b>710 キロカロリー</b>	11 ご飯 白身魚のフライ れんごんの金平 もずくスープ <b>778 キロカロリー</b>	12 ご飯 豚骨ラーメン シュウマイ 果物 <b>871 キロカロリー</b>	13 ご飯 スコッチエッグ じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 <b>808 キロカロリー</b>	14 <b>休み</b>
16 ご飯 はさみ豚カツ ほうれん草の和え物 そうめん汁 <b>834 キロカロリー</b>	17 ご飯 皿うどん 棒餃子 中華スープ 牛乳 <b>1032 キロカロリー</b>	18 ご飯 和風ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物 <b>819 キロカロリー</b>	19 ご飯 ささみのコンフレックフライ もやしとカニカマの酢の物 味噌汁 <b>771 キロカロリー</b>	20 ご飯 魚のソテー 切干大根の煮物 味噌汁 <b>682 キロカロリー</b>	21  <b>餅つき</b>
23 ご飯 豚肉の生姜焼き 大根と竹輪の煮物 味噌汁 <b>740 キロカロリー</b>	24 ご飯 魚の竜田揚げ 根菜煮 団子汁 <b>905 キロカロリー</b>	25 🎄 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 🎄 <b>クリスマスメニュー</b> 🎄 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 🎄 <b>1056 キロカロリー</b>	26 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース <b>1064 キロカロリー</b>	27 <b>大掃除</b>	28 <b>カラオケ忘年会</b>
30 <b>冬期休暇</b>	31 <b>大晦日</b>				

☆栄養一口メモ☆

### 寒さに負けない体づくりのために…

朝夕一段と冷え込むようになってきました。風邪をひいてる人も多いのではないのでしょうか？風邪予防にはこまめなうがい、手洗いと適度な運動が大切です。またバランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとることでウイルスから体を守りましょう！！

- ①主食…(炭水化物) 米・パン・麺類・芋類 主に炭水化物によるエネルギー供給源
  - ②主菜…(タンパク質や脂質) 魚・肉・大豆製品・卵 主に良質たんぱく質や脂質の供給源。
  - ③副菜(1～2品)…(ビタミン・ミネラル) 主に野菜を利用した料理。主食主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。
- ビタミンA…緑黄色野菜、レバー、ウナギ→皮膚やのど鼻の粘膜を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。