

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ ^{3時} 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	ご飯 サバの香味焼き 高野豆腐と人参煮 春菊と白菜のお浸し みそ汁 (油揚げ・豆腐)	水稲穀粒 (精白米)	まさば/凍り豆腐/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/かつお加工品 (かつお節)	ねぎ/しょうが/にんにく(りん茎)/にんじん/干し椎茸/しゅんぎく/はくさい	牛乳 怪獣揚げ 果物	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
2 水	ぶどうパン ミートローフ ハワイアンサラダ トマト チキンスープ	ぶどうパン/とうもろこし缶詰(ホル)/パン粉(乾燥)/なたね油	豚ひき肉/たまご/鶏小間	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/パイナップル(缶詰)/トマト/ぶなしめじ/青ピーマン	牛乳 ポテトチーズ餅 果物	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g
3 木	鮭のクリームスパゲティ 大根の梅ドレサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ/オリーブ油/薄力粉/有塩バター/三温糖1kg/なたね油	べにざけ/牛乳/パルメザンチーズ/かつお加工品 (かつお節)/ベーコン短冊/こんぶ	玉葱/マッシュルーム/ぶなしめじ/だいこん/きゅうり/にんじん/梅干し(塩漬)うす塩180g/ブロッコリー/キャベツ	麦茶 高菜チャーハン 果物	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
4 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ こんにゃくの雷焼き 味噌けんちん汁	水稲穀粒 (精白米)/上新粉/なたね油/板こんにゃく(生いも)/さといも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚中型種P-S(脂身付き)/生揚げ	きゅうり/キャベツ/にんじん/だいこん/生椎茸/ごぼう/ほうれんそう/ねぎ	牛乳 子鬼蒸し 果物	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g
5 土	鶏ごぼうごはん さつまいも根尾煮 ごま和え みそ汁 (カブ・しめじ)	水稲穀粒 (精白米)/さつまいも/三温糖1kg/ごま(乾)	鶏小間/かつお加工品 (かつお節)/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	にんじん/ごぼう/さやえんどう/ほうれんそう/りよくとうもやし/かぶ/ぶなしめじ/玉葱/かぶ(葉)	牛乳 フルーツオンフレーク ビスケット	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g
7 月	ミルクロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 白菜サラダ カリフラワーピクルス 豆乳スープ	ロールパン/マーマレード(低糖度)/なたね油	鶏若鶏肉胸(皮なし)/ベーコン短冊/豆乳	はくさい/きゅうり/温州蜜柑缶詰(果肉)/干しぶどう/カリフラワー/玉葱/にんじん/マッシュルーム/こまつな	麦茶 田舎風うどん 果物	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 2.8 g
8 火	麻婆丼 チンゲン菜の中華和え トマト 春雨スープ	水稲穀粒 (精白米)/ごま油/かたくり粉1kg/三温糖1kg/緑豆はるさめ	豚ひき肉/木綿豆腐/焼き豚/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ	ねぎ/たけのこ/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/チンゲンツァイ/にんじん/きくらげ(乾)/トマト/玉葱/にら	牛乳 かぼちゃのケーキ 果物	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
9 水	人参パン 秋刀魚のトマトソース マカロニサラダ ブロッコリー みそ汁 (豆腐)	ロールパン/上新粉/なたね油/オリーブ油/マカロニ (セモリナ)	さんま/ロースハムスライス/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	しょうが/玉葱/トマト/にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/ほうれんそう	麦茶 まいたけごはん 胡瓜スティック	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.2 g
10 木	タンメン 鶏肉の照焼き ステック甘酢 粉ふきさつま芋	中華めん(生)/三温糖1kg/さつまいも	豚小間/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ/鶏若鶏肉胸(皮付き)	ねぎ/にんじん/たけのこ(ゆで)/キャベツ/ブロッコリー/もやし/にら/しょうが/だいこん/きゅうり	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g
11 金	あけぼのごはん 鮭の黄金焼き 切干大根煮 きゅうり梅おかか和え すまし汁	水稲穀粒 (精白米)/とうもろこし缶詰(クリーム)/三温糖1kg	こんぶ/べにざけ/油揚げ/かつお加工品 (かつお節)/絹ごし豆腐	にんじん/切干しだいこん/さやいんげん/干し椎茸/きゅうり/梅(塩漬)/まいたけ/ほうれんそう	牛乳 クラッカーサンド 果物	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g
12 土	ずき焼き丼 もやしのサラダ トマト みそ汁 (大根・油揚げ)	水稲穀粒 (精白米)/しらたき/なたね油/三温糖1kg	豚小間/焼き豆腐/ロースハムスライス/油揚げ	玉葱/にんじん/さやえんどう/りよくとうもやし/きゅうり/トマト/はくさい/葉ねぎ	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
14 月	胚芽ロールパン タンドリーフィッシュ コロコロポテトサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/じゃがいも/なたね油	めかじき/ヨーグルト(全脂無糖)/ベーコン短冊/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/きゅうり/ブロッコリー/生椎茸/ほうれんそう	麦茶 梅おかかおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 2.2 g
15 火	ハヤシライス 豆腐の中華サラダ 人参甘露煮 レタスのスープ	水稲穀粒 (精白米)/薄力粉/有塩バター/なたね油/三温糖1kg	豚肩(赤肉)/木綿豆腐/焼き豚/ベーコン短冊	玉葱/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース(冷凍)/トマト/きゅうり/レタス	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g

芝久保レストラン


*食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
16 水	けんちんうどん 白身魚の天ぷら 人参の甘煮 白いんげん豆煮	うどん(生) / さといも / 薄力粉 / なたね油 / 三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / かつお加工品(かつお節) / まがれい / いんげんまめ(乾)	だいこん / にんじん / ごぼう / こまつな	牛乳 フルーツヨーグルト ラスク	16日 たんぱく質 591 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.5 g 食塩相当 2.5 g	
17 木	バターライス 鶏のチュウリップ揚げ フライドポテト ブロッコリー・ミニトマト コーンポタージュ	水稲穀粒(精白米) / 有塩バター / 上新粉 / なたね油 / じゃがいも / とうもろこし缶詰(クリーム) / とうもろこし缶詰(ホール)	鶏若鶏肉手羽(皮付) / クリーム(乳脂肪) / 牛乳	にんにく(りん茎) / しょうが / ブロッコリー / ミニトマト / 玉葱	麦茶 ケーキ 	17日 たんぱく質 595 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当 1.4 g	
18 金	南瓜パン キャベツメンチ フレンチサラダ トマト ベーコンスープ	ロールパン / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / なたね油	豚ひき肉 / たまご / ベーコン短冊	キャベツ / セロリ / 玉葱 / きゅうり / にんじん / トマト / だいこん / ぶなしめじ	牛乳 きな粉団子 果物	18日 たんぱく質 544 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.6 g 食塩相当 2.0 g	
19 土	ホットドック リンゴサラダ かぼちゃ煮 フゲンサイの中華スープ	ロールパン / なたね油 / 三温糖1kg / かたくり粉1kg / ごま油	ウィンナー / ロースハムスライス	キャベツ / りんご / きゅうり / にんじん / 日本かぼちゃ / チンゲンツアイ / 生椎茸	麦茶 ゆかりおにぎり せんべい	19日 たんぱく質 563 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当 2.3 g	
21 月	スパゲティミートソース マセドアンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ / オリーブ油 / なたね油 / じゃがいも / とうもろこし缶詰(ホール)	豚ひき肉 / パルメザンチーズ / プロセスチーズ / ロースハム1cm角切り / かつお加工品(かつお節) / こんぶ	なす / にんじん / 玉葱 / トマト / きゅうり / ブロッコリー / マッシュルーム / キャベツ / 青ピーマン	牛乳 大学芋 果物	21日 たんぱく質 582 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当 1.5 g	
22 火	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き チャブチエ かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米) / 緑豆はるさめ / ごま油 / 三温糖1kg	べにざけ / 牛乳 / 豚中種モモ(脂身付き) / あずき(乾) / 木綿豆腐 / 油揚げ / わかめ / かつお加工品(かつお節)	にら / にんじん / えのきたけ / にんにく(りん茎) / 日本かぼちゃ	牛乳 シュガートースト 果物	22日 たんぱく質 592 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当 2.0 g	
24 木	ご飯 魚の磯辺焼き 里芋の柚味噌かけ 厚揚げと小松菜のソテー 沢煮椀	水稲穀粒(精白米) / さといも / 三温糖1kg / なたね油 / こんにやく(精粉)	まがれい / 生揚げ / 豚中種型ばら	ゆず(果汁、生) / こまつな / だいこん / にんじん / ごぼう / ねぎ	麦茶 雑炊 するめ	24日 たんぱく質 496 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 8.6 g 食塩相当 2.4 g	
25 金	ベーグルパン いーのかりんとう揚げ シルバーサラダ ブロッコリー トマトスープ	フランスパン / かたくり粉1kg / なたね油 / 三温糖1kg / 緑豆はるさめ	豚肝臓 / ロースハムスライス / ベーコン短冊 / こんぶ	きゅうり / にんじん / ブロッコリー / トマト / 玉葱 / セロリ	飲むヨーグルト クリスマスツッキー 	25日 たんぱく質 540 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当 1.9 g	
26 土	ご飯 鶏肉の照焼き みかんのフレンチサラダ ブロッコリー みそ汁(豆腐)②	水稲穀粒(精白米) / なたね油	鶏若鶏肉胸(皮付き) / 木綿豆腐 / わかめ / かつおちいわし(煮干し) / こんぶ	しょうが / きゅうり / キャベツ / にんじん / 温州蜜柑缶詰(果肉) / ブロッコリー / 玉葱 / ほうれんそう	牛乳 マカロニ安倍川 しおせんべい	26日 たんぱく質 529 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.9 g	
28 月	年越しうどん レーズンとさつま芋煮 大根の中華サラダ うさぎりんご	うどん(生) / かたくり粉1kg / さつまいも / 有塩バター / 三温糖1kg / ごま油	鶏小間 / 焼き豚	ねぎ / にんじん / 干し椎茸 / ほうれんそう / 干しぶどう / だいこん / きゅうり / りんご	牛乳 あんこ団子 果物	28日 たんぱく質 577 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.4 g 食塩相当 2.1 g	




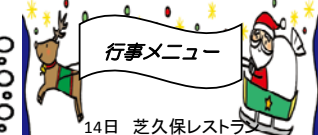
とうじ
冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



サケとシャケの違い?

「サケ」と「シャケ」。呼び方の使い分けはしていますか? あるテレビ局では、生物としての名前を「サケ」、食品としての名前を「シャケ」と呼び分けているそうです。また、加工する前を「サケ」、加工後を「シャケ」ということもあるようです。

行事メニュー

- 14日 芝久保レストラ
- 17日 お誕生日会
- 22日 冬至
- 25日 クリスマスクッキー
- 28日 年越しうどん

