

こ ち	女 じ び	こんだてめい	おもなざいりょう					基準値 角野 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g	
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん		
			おもにからだをつくる ものになる		おもにからだのちょうしを ととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる		
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そつなど	野菜・果物・きのこなど		米・パン・めん類 いも類など		油・バター・種実類 マヨネーズなど
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質		
13	水	ぎゅうにゅう ごはん ふかしいも いためパンサンスー マーボーどうふ	ハム とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう			こめ さつまいも はるさめ さとう さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま ごまあぶら	639 22.1
14	木	ぎゅうにゅう ごはん さばのおろしかけ こまつなとこんにゃくの いためもの ほうちょうじる ヨーグルト	さば かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん にんじん ねぎ	だいこん しめじ はくさい たまねぎ	こめ かたくりこ こんにゃく ほしうどん	あぶら ごまあぶら	648 25.4
15	金	ぎゅうにゅう コッペパン さといもコロッケ ブロッコリーの マスタードあえ ラビオリスープ	ぎゅうにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ セロリー	パン さといも じゃがいも こむぎこ パンこ ラビオリ	あぶら	680 26.3
18	月	ぎゅうにゅう コッペパン ささみのレモンに アーモンドソテー チンゲンサイのスープ パテチョコ	ささみ ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	レモンかじゅう キャベツ もやし たまねぎ セロリー	パン かたくりこ さとう チョコ	あぶら アーモンド あぶら	606 28.1
19	火	ぎゅうにゅう ふゆやさいかレーライス ゆでたまご ひじきいりあますいため	ぎゅうにく たまご ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	651 24.2
20	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶりのてりやき こまつなとえのきのさつとに ふぶきじる みかん	ぶり とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし えのきたけ たまねぎ みかん	こめ かたくりこ	あぶら	647 24.5
21	木	ぎゅうにゅう ごはん ししゃものいそべあげ かぼちゃのカレーそぼろに さわにわん	たまご ぶたにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	かぼちゃ にんじん ねぎ	えだまめ ほししいたけ もやし ごぼう たけのこ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	644 25.2
22	金	ぎゅうにゅう コッペパン ローストチキン ブロッコリーのソテー はくさいスープ クリスマスデザート	とりにく だいず かにふうみかまぼこ ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	はくさい たまねぎ きくらげ	パン クリスマスケーキ	オリーブあぶら あぶら	620 28.4

※ 材料等の都合により、献立が変更することがあります。ご了承ください。

※ 今月の「ようけカムday」は、21日です。

「沢煮椀」には、ごぼうやたけのこなど野菜がたっぷり入っています。
丸ごと食べる「ししゃもの磯辺揚げ」と一緒によくかんで食べましょう。

※ もうすぐ冬休みですね。冬休み中には、年越しそばやおせち料理など、昔から伝わる食文化がたくさんあります。ぜひ、ご家庭でその食文化にふれてみてください。

