

週間献立表



食種: 常食1600		12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
朝食	ご飯(120g)	かぶと葉大根の味噌汁	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)
		油麴の卵とじ	小松菜とじゃがいもの味噌汁	さつまいもときゃべつの味噌汁	里芋とたまねぎの味噌汁	大根と人参の味噌汁	ほうれん草と麴の味噌汁	玉ねぎとじゃがいもの味噌汁
		カリフラワーの和風カレー煮	魚肉ソーセージのソテー	だし巻き卵	あんかけ豆腐	さんまかば焼き缶	豚野菜炒め	焼き魚(ホッケ)
		味付けのり	ふき煮付け	里芋のかにあんかけ	白菜の含め煮	小松菜の磯和え	すき昆布の煮物	切干大根の和えもの
		ご飯のお友(たいみそ)	ご飯のお友(たいみそ)	梅干(低塩)	ふりかけ(Zn)	減塩のり佃煮	とろろ芋	ふりかけ(Zn)
昼食	エネルギー	414 kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	18.7 g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	11.5 g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
夕食	焼きそば	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)	パン 誕生日リクエストメニュー	ご飯(120g)	カレーライス
	根菜サラダ	ほっけの柚子みそ焼き	メンチカツ	たら煮つけ	ひじきサラダ	グラタン	さばの竜田揚げ	コールスローサラダ
	フルーツ(パイン缶)	南瓜のバター醤油炒め	カレー味のポテトサラダ	フルーツ(白桃缶)	フルーツ(白桃缶)	森のサラダ	おでん(県産大根)	フルーツ(パイン缶)
	牛乳	りんごのコンポート	フルーツ(バナナ)	牛乳	牛乳	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(白桃缶)	牛乳
	エネルギー	523 kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
おやつ	たんぱく質	23.7 g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	20.2 g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
夕食	えびせん	あんまん	じゃがりこ	トライフル	ケーキ	歌舞伎揚げ	ビスコ	ビスコ
	ジョア			ジュース				
	エネルギー	135 kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	5.5 g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	1.1 g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
夕食	食塩相当量	0.3 g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
夕食	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)	ご飯(120g)
	なすと白菜の味噌汁	山東菜と玉ねぎの味噌汁	大根と人参の味噌汁	エビピラフ	さつまいもといんげんの味噌汁	キャベツと人参の味噌汁	かき玉汁	かき玉汁
	さわらの薬味ソース	豚肉のマーレート照焼き	鮭の野菜あんかけ	ポテトスープ	回鍋肉(ホイコーロー)	ブロッコリー卵ソテー	鮭のムニエル	鮭のムニエル
	ジャーマンポテト	春雨の中華和え	ブロッコリーのおろし和え	チキンの香草焼き	酢の物(春雨・胡瓜)	里芋のそぼろ煮	浸し和え(ほうれん草)	浸し和え(ほうれん草)
	フルーツ(キウイ)	フルーツ(黄桃缶)	フルーチェ	カラフルマリネ	フルーツ(パイン缶)	フルーツ(キウイ)	フルーツ(バナナ)	フルーツ(バナナ)
夕食	エネルギー	513 kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	22.0 g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	15.4 g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
栄養成分	エネルギー	1585 kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	69.9 g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	48.2 g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	食塩相当量	6.3 g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量

大根を美味しく食べるコツを知って、調理に活かしてみましょう。

大根は葉に近い部分ほど辛みが少ないため、

部位によって使い分けるとより美味しく食べられます。

中央部分

辛みと甘味のバランスがよく、煮物などに使うのがおすすめです。

- 例) おでん、ふろふき大根など

葉に近い部分

辛みが少ないため、生食向きです。加熱に弱い酵素も、摂取しやすいのが魅力です。

例) サラダ、大根おろしなど

根本

辛みが強いので、薄切りにして漬物や汁物の具に向いています。

例) 薬味、漬物、汁物の具など

