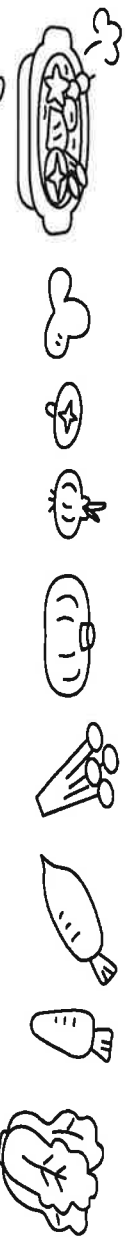




日曜日	献立	材料		目標
		血、肉、骨を作る食品	糖や力の元になる食品	
1 木	さげごはん ポテトサラダ 鶏肉の包み焼き みかん	鶏肉 ハム さげ	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ えのき たまねぎ みかん
2 金	ちゃんぽん アメリカンポッツグ 牛乳	豚肉 牛乳 平天	ちゃんぽん類 アメリカンポッツグ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし
5 月	ごはん おでん風煮 フチゼリー たくあんときゅうりの和え物	鶏肉 たまご ちくわ 厚あげ	ごはん こんにゃく	だいこん にんじん 里芋 きゅうり キャベツ
6 火	チヨコサンド りんご ミートボールのトスト煮 牛乳	ミートボール ベーコン 牛乳	食パン じゃがいも	りんご たまねぎ にんじん キャベツ いんげん フロッコリー
7 水	ゆかりごはん 切り干し大根の煮物 チーズ入りオムレツ	合ミンチ ツナ チーズ たまご	ごはん じゃがいも	切り干し大根 にんじん いんげん たまねぎ ピースン しいたけ
8 木	ごはん けんちよう もずくスープ 魚のごまあげ	さかな ごま たまご 豆腐 平天 鶏肉	ごはん 小麦粉 パン粉	だいこん にんじん いんげん たまねぎ ねぎ
9 金	肉うどん パインケーキ 牛乳	牛肉 油あげ 牛乳 たまご かまぼこ	うどん ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ パイン
12 月	中華丼 チーズ 春雨サラダ	豚肉 えび いか ハム チーズ	ごはん 春雨 片栗粉	白菜 たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり キャベツ しいたけ
13 火	ふりかけごはん スカロニサラダ 鶏肉のマーサレード焼き みそ汁	鶏肉 ハム みそ	ごはん さつまいも スカロニ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ
14 水	ミートスパゲツテイ さつまペピ 牛乳	合ミンチ 牛乳 たまご	スパゲツテイ さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ピースン
15 木	ロールパン おからキツシユ 野菜スープ フチゼリー 牛乳	たまご おから 生クリーム 豚肉 牛乳 ベーコン	ロールパン じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ かが ほうれんそう 大根 キャベツ
16 金	おもちつき			
19 月	ごはん のり酢あえ 魚のホイル焼き バナナ	さかな ちくわ のり	ごはん	ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ えのき キャベツ バナナ
20 火	カレーチヤーマン フロッコリーサラダ エビフライ たまごスープ デザート	合ミンチ ハム たまご 鶏肉 エビ	ごはん 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ピースン ねぎ フロッコリー キャベツ きゅうり 白菜
21 水	ウインナーパン オレソンジ 白菜のクリームシチュー 牛乳	ウインナー 鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも	キャベツ 白菜 たまねぎ にんじん フロッコリー
22 木	わかめごはん れんこんサラダ 豆腐ハンバーグ	豆腐 合ミンチ 鶏肉 ハム たまご	ごはん	れんこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ

すききらいせずになんでも、たべましょう。



冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさんでてきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂質といったエネルギー源になるものを好みます。

