

12月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土	
31	<p>今月の「おまもりごはん」テーマは「リラックス効果」です。 セロトニン:セロトニンにはマイナスな感情を抑制し精神を安定させる働きがあり「幸せホルモン」とも呼ばれています。 トリプトファン:脳に運ばれるとセロトニンをつくります。トリプトファンは必須アミノ酸と呼ばれ、体内で合成することができないので、食事からとる必要があります。今回の献立では、トリプトファンが多く含まれる牛乳、バナナ、大豆製品などの食材を使用しています。</p>					1 ごはん みそ汁 かれいのみそ漬け焼き ジャーマンポテト かぶのさっぱりサラダ 果物	2
					619kcal 2.4g		
3	4 ごはん みそ汁 チキンカツ もやしのソテー ごぼうサラダ 果物	5 ごはん みそ汁 牛皿 ブロッコリーのじゃこ炒め 白菜の浅漬け 果物ゼリー	6 ごはん みそ汁 さばの生姜煮 油麩の煮物 かぶのさっぱり和え 果物	7 ごはん みそ汁 ハンバーグ キャベツのトマト煮 マカロニサラダ 果物	8 ごはん みそ汁 豚肉のごまみそ煮 ツナとピーマンの炒め物 海藻サラダ フルーツヨーグルト	9	
		690kcal 2.7g	622kcal 2.9g	679kcal 2.6g	683kcal 3.0g	693kcal 2.8g	
10	11 ごはん みそ汁 めばるのみそ煮 南瓜の煮物 キャベツのナムル 果物	12 ごはん みそ汁 さばの塩焼き はんぺんの煮物 かぶの和風サラダ 果物	13 ごはん みそ汁 あじフライ 大豆のチリコンカン 春雨の中華サラダ 果物	14 ごはん みそ汁 ほっけのみりん漬け焼き ひじきの炒め煮 小松菜のお浸し 果物	15 ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 アスパラソテー ブロッコリーのマスタードサラダ 果物	16	
		562kcal 2.9g	612kcal 2.3g	690kcal 3.1g	597kcal 3.0g	675kcal 3.3g	
17	18 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き かぶのおかか炒り煮 わかめサラダ 果物	19 《おまもりごはん》 ホタテピラフ 押し麦と卵のスープ あさりのポパイシチュー ひじき入り根菜サラダ バナナきなこプリン	20 ごはん みそ汁 白身魚のねぎソース じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーの和風サラダ 果物	21 ごはん みそ汁 あじのみそ焼き ほうれん草のソテー にんじんのマリネ 果物	22 《冬至》 ごはん みそ汁 ますの幽庵焼き 冬至かぼちゃ 白菜と三つ葉の和え物 果物	23	
		566kcal 3.3g	669kcal 3.4g	699kcal 3.3g	552kcal 3.0g	600kcal 2.7g	
24	25 《クリスマス》 ごはん 豆腐とねぎのすまし汁 お刺身盛り合わせ 巾着の煮物 かぶと胡瓜の酢の物 果物	26 ごはん みそ汁 白身魚のねぎソース つきこんと油揚げの金平 春雨とわかめの和え物 果物	27 ごはん みそ汁 タンドリーチキン マカロニソテー キャベツサラダ 果物	28 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ サラダ豆とウイナーの煮込み 白菜の梅ごま和え 果物	29	30	
		563kcal 2.3g	655kcal 3.2g	633kcal 2.5g	658kcal 3.3g		

