




















# メロディ 2017年12月献立表



	昼食(A)	エネルギー(kcal)	めん食	エネルギー(kcal)		昼食(A)	エネルギー(kcal)	めん食	エネルギー(kcal)
01	豚肉の生姜焼き風 切干大根煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	515	月見うどん 切干大根煮 ほうれん草のお浸し ご飯(小) 漬物	499	16	鶏肉の葱タレかけ ピーマンの和風煮 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	568	おかめうどん ピーマンの和風煮 いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物	467
02	揚げ豆腐のきのこ添え 春菊の煮物 白菜のナムル ご飯 味噌汁 漬物	536	鶏南蛮きしめん 春菊の煮物 白菜のナムル ご飯(小) 漬物	523	17				
03					18	ホキのみぞれ煮 春巻き きゅうりのドレかけ ご飯 味噌汁 フルーツ	509	ほうとう風うどん 春巻き きゅうりのドレかけ ご飯(小) フルーツ	586
04	ホキのちゃんちゃん焼 里芋のそぼろ煮 れんこんサラダ ご飯 すまし汁 漬物	501	卵とじうどん 里芋のそぼろ煮 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	575	19	冬野菜のかき揚げと天ぷら 冬瓜そぼろのあんかけ スナックえんどうの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	593	しょうゆラーメン 冬瓜そぼろのあんかけ スナックえんどうの和え物 ご飯(小) 漬物	514
05	シーフードカレー チンゲン菜の炒め物 カリフラワーのドレかけ 福神漬け フルーツ	559	肉そば チンゲン菜の炒め物 カリフラワーのドレかけ ご飯(小) フルーツ	523	20	牛のしぐれ煮 白菜とツナのソテー 大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	610	卵とじうどん 白菜とツナのソテー 大根のサラダ ご飯(小) 漬物	515
06	和風ハンバーグ 高野豆腐の煮物 胡瓜とコーンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	582	たぬきうどん 高野豆腐の煮物 胡瓜とコーンのマリネ ご飯(小) 漬物	478	21	豚肉の生姜焼き風 いんげんの炒り煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物	576	ごま高菜そば いんげんの炒り煮 スパゲティサラダ ご飯(小) 漬物	541
07	白身魚のミックスフライ かぼちゃの煮物 春雨サラダ ご飯 汁物 漬物	651	ナポリタンスパゲティ かぼちゃの煮物 春雨サラダ 汁物 漬物	611	22	鶏そぼろ丼 かぼちゃの煮物 にんじんナムル 味噌汁 フルーツ	643	きつねうどん かぼちゃの煮物 にんじんナムル ご飯(小) フルーツ	536
08	鶏の照り焼き ブロッコリーのかに風味あんかけ マカロニサラダ ご飯 汁物 漬物	578	焼きそば ブロッコリーのかに風味あんかけ マカロニサラダ 汁物 漬物	544	23	スケソウダラの野菜あんかけ 厚揚げの煮物 オクラのドレかけ ご飯 汁物 漬物	512	焼きそば 厚揚げの煮物 オクラのドレかけ 汁物 漬物	540
09	豚肉のオニオンソース いんげんのソテー とろろ ご飯 味噌汁 フルーツ	584	ちくわ天うどん いんげんのソテー とろろ ご飯(小) フルーツ	580	24				
10					25	クリスマスフライドチキン キャベツのトマト煮 ポテトサラダ ご飯 コンスープ フルーツ	655	きつねきしめん キャベツのトマト煮 ポテトサラダ ご飯(小) フルーツ	546
11	豆腐ハンバーグ(照り焼き) ひじきの煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物	606	味噌煮込みきしめん ひじきの煮物 スパゲティサラダ ご飯(小) 漬物	504	26	酢豚 さつま揚げの煮物 豆のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	645	五目そば さつま揚げの煮物 豆のサラダ ご飯(小) 漬物	500
12	さばの煮付け うの花炒り煮 オクラのサラダ ゆかりご飯 すまし汁 フルーツ	525	なめこそば うの花炒り煮 オクラのサラダ ゆかりご飯(小) フルーツ	536	27	ホキの甘酢あんかけ さつまいもの煮物 白菜のドレかけ 菜めしご飯 汁物 漬物	530	ミートソーススパゲティ さつまいもの煮物 白菜のドレかけ 汁物 漬物	604
13	鶏肉の天ぷら ほうれん草の煮びたし もやしのドレかけ ご飯 味噌汁 漬物	529	しょうゆラーメン ほうれん草の煮びたし もやしのドレかけ ご飯(小) 漬物	474	28	鶏肉のトマト煮込み 金平ごぼう もやしのナムル ご飯 味噌汁 漬物	555	月見うどん 金平ごぼう もやしのナムル ご飯(小) 漬物	523
14	麻婆丼 さつま揚げの炒め物 人参サラダ 中華スープ フルーツ	552	とろろきしめん さつま揚げの炒め物 人参サラダ ご飯(小) フルーツ	458	29	豚カツ(ソース) 小松菜の煮びたし 豆腐サラダ ご飯 味噌汁 漬物	556	野菜あんかけそば 小松菜の煮びたし 豆腐サラダ ご飯(小) 漬物	466
15	さわらの塩焼き ふろふき大根 ブロッコリーのおかか和え ご飯 かき玉汁 漬物	504	かき揚げそば ふろふき大根 ブロッコリーのおかか和え ご飯(小) 漬物	521	30				
					31				

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

# 2017年12月 おやつ献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
				 キャラメルミルクプリン (ホイップ) 68	 バームクーヘン 91
4	5	6	7	8	9
 もみじ まんじゅう 107	 和栗の マドレーヌ 122	 オレンジゼリー (ホイップ) 72	 紫芋ようかん 91	 よもぎまんじゅう 109	 ショコラ ロールケーキ 98
11	12	13	14	15	16
 杏仁豆腐 (キーウイソース) 73	 人形焼 111	 柚子ようかん 112	 栗田舎 まんじゅう 115	 はちみつ マドレーヌ 124	 ブドウゼリー (ホイップ) 69
18	19	20	21	22	23
 チョコチップ バナナの焼菓子 65	 緑茶ようかん 103	 田舎まんじゅう 108	 柚子の マドレーヌ 124	 ストロベリーゼリー (ホイップ) 67	 ミルクプリン (ストロベリーソース) 49
25	26	27	28	29	30
 プレーンロールケーキ (ホイップ、 ストロベリーソース) 169	 リンゴゼリー (ホイップ) 69	 柔らか抹茶水ようかん (ゆで小豆) 55	 乳菓まんじゅう 142	 きな粉の ロールケーキ 139	 黒糖まんじゅう 107

\* 食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。  
 \* カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。  
 \* おやつ名横の数字がエネルギー(kcal)を表示しています。



# 12月 師走（しわす）



2017年 年間献立テーマ：「ミネラルの働きを見直そう」

## 亜鉛 (Zn)

亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、免疫細胞の働きを活性化させたり、侵入したウイルスの増殖を抑制する働きなどがあるとされています。

尿や汗で排出されやすいので意識して摂取したい栄養素の一つですね。

気温の低下、空気の乾燥などにより冬はウイルスが蔓延しやすい季節。免疫力を高めて、ウイルスに対抗できる体作りを。

### 亜鉛を多く含む食品

- レバー
- 牛肉
- たまご
- 大豆、大豆製品
- 牛乳、乳製品



など

亜鉛を多く含む日は…

5 (火)

14 (木)

22 (金)

30 (土)

- 免疫力を高めるには…
- 規則正しい生活習慣
  - 栄養バランスの取れた食事
    - 十分な睡眠
  - 適度な運動 を心がけましょう。

