

2021 年 12 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのぼの



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		ごはん	カレーライス	ごはん	ごはん	お休み
		ほき ^{あまず} 甘酢あんかけ	フレンチサラダ	ほい ^こ にー ^き ろ ^こ 回鍋肉	チキンパン ^こ 粉 ^き 焼	
		ちくわ ^{いも} じゃが芋煮	オムレツ	だい ^ず 大豆サラダ	トマトサラダ	
		なが ^{いも} うめあ ^え 長芋 梅和え	コンソメスープ	は ^{るま} ミニ春巻き	はん ^{ぺん} カレーマヨ ^焼	
		み ^そ し ^る 味噌汁		ち ^{ゅう} か中華スープ	コンソメスープ	
		カロリー 587 kcal タンパク質 28.2 g 炭水化物 95 g 脂質 10.8 g 塩分 4.8 g	カロリー 585 kcal タンパク質 17.6 g 炭水化物 86.6 g 脂質 18.7 g 塩分 3.1 g	カロリー 586 kcal タンパク質 23.8 g 炭水化物 69.6 g 脂質 25.2 g 塩分 2.7 g	カロリー 584 kcal タンパク質 27.1 g 炭水化物 60.2 g 脂質 27.8 g 塩分 2.7 g	
6	7	8	9	10	11	12
ごはん	わかめ ^{はん} ご飯	ごはん	ごはん	ぶ ^た や ^き に ^く ど ^ん 豚 焼肉 ^丼	ゆかり ^{はん} ご飯	お休み
とり ^た つた ^あ 鶏の電田揚げ	さわ ^ら し ^お や ^さ 鱈の塩焼き	ぶ ^た 豚キムチ炒め	チキンタンドリー	とう ^ふ 豆腐サラダ	ぶり ^{てり} の照焼	
だい ^{こん} ほ ^た て大根 帆立サラダ	じゃ ^が 芋 ^そ ぼ ^ろ 煮	ハムカツ	シーザーサラダ	ふ ^き の煮物	ころ ^{ころ} 金平	
たけ ^の こ ^こ 土佐煮	は ^さ あ ^め 挟み揚げ	ほう ^{れん} 草 ^の ナムル	コーンソテー	す ^ま し ^じ 汁	わか ^さ ぎ ^磯 部揚げ	
す ^ま し ^じ 汁	み ^そ し ^る 味噌汁	ち ^{ゅう} か中華スープ	コンソメスープ		み ^そ し ^る 味噌汁	
カロリー 531 kcal タンパク質 35.5 g 炭水化物 66.9 g 脂質 15.4 g 塩分 3.1 g	カロリー 551 kcal タンパク質 32.8 g 炭水化物 66.6 g 脂質 28.1 g 塩分 2.7 g	カロリー 574 kcal タンパク質 26.6 g 炭水化物 58.3 g 脂質 25.6 g 塩分 1.5 g	カロリー 594 kcal タンパク質 26.8 g 炭水化物 56.9 g 脂質 30.8 g 塩分 2.9 g	カロリー 554 kcal タンパク質 24.7 g 炭水化物 68.9 g 脂質 21.4 g 塩分 1.2 g	カロリー 564 kcal タンパク質 29.6 g 炭水化物 67.9 g 脂質 22.1 g 塩分 2.2 g	

いちおし

スペシャル

★今月のおはなし★ 筋力アップの効果をも高める食事のとり方

最近、何もないところでつまづいたり、転んだりする事はありませんか？40代を過ぎると、筋力が衰え始めます。筋力トレーニングだけでなく、食事を意識してみましょ。運動後、30分以内に『たんぱく質+炭水化物』を摂取！運動終了後は、筋たんぱく合成が最も高まります。肉・魚・卵・大豆製品、色々な種類の食品をたべましょ。そして炭水化物は筋力アップのサポートをしてくれま。一緒にツナサンドや、卵サンド、カツサンド、肉まん、納豆巻き、鉄火巻き、鮭おにぎりなど、摂取してみましょ！

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。
 発行者： ニッコトラスト

2021 年 12 月 献立表

★ 栄養士からの一言 ★

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

手洗い・うがい忘れずに

13	14	15	16	17	18	19
カルボナーラ ソーセージオニオンマスタード スナップソテー コンソメスープ	ごはん ほっけフライ 厚揚げ味噌煮 菜の花お浸し すまし汁 いちおし	ごはん 茄子ミートグラタン グリーンサラダ 春菊ごまマヨ和え コンソメスープ	ごはん すどり酢鶏 中華風サラダ にらまんじゅう 中華スープ	ごはん コロッケ盛合せ ササミのオニオンサラダ ほうれん草のおひたし 味噌汁	ごはん 牛肉オイスター炒め 胡瓜とキャベツのレモン和え 焼売 中華スープ	お休み
カロリー 634 kcal タンパク質 22 g 炭水化物 95.7 g 脂質 21.8 g 塩分 4.6 g	カロリー 609 kcal タンパク質 32.2 g 炭水化物 73.6 g 脂質 22.3 g 塩分 2 g	カロリー 572 kcal タンパク質 19.3 g 炭水化物 71.7 g 脂質 26 g 塩分 2.3 g	カロリー 608 kcal タンパク質 24.2 g 炭水化物 64.5 g 脂質 23.1 g 塩分 2.3 g	カロリー 685 kcal タンパク質 16.8 g 炭水化物 55.7 g 脂質 14.2 g 塩分 2.1 g	カロリー 636 kcal タンパク質 21.2 g 炭水化物 68.6 g 脂質 33.2 g 塩分 2.9 g	
20	21	22	23	24	25	26
						お休み
ピラフ ビーフシチュー ミニサラダ カップゼリー	ごはん 鮭バジル焼 じゃが芋トマト煮 もみの木ハンバーグ コンソメスープ ダブルベリーケーキ	ごはん チキン黒コショウ炒め 水菜しらすサラダ 茄子中華和え 中華スープ ココアワッフル	ごはん 鮭の天ぷら 高野豆腐煮 和え物 味噌汁 ミニたい焼き	オムライス イタリアンサラダ ジャーマンポテト コンソメスープ メロンゼリー	ごはん フライドチキン 白菜とリンゴのサラダ じゃが芋金平 スープ ミルクレープ	
カロリー 661 kcal タンパク質 26.4 g 炭水化物 80.2 g 脂質 28 g 塩分 2.4 g	カロリー 614 kcal タンパク質 32.9 g 炭水化物 77.5 g 脂質 22.6 g 塩分 1.9 g	カロリー 701 kcal タンパク質 29.9 g 炭水化物 68.6 g 脂質 32.2 g 塩分 1.7 g	カロリー 629 kcal タンパク質 33.3 g 炭水化物 77.7 g 脂質 21.9 g 塩分 4.7 g	カロリー 553 kcal タンパク質 20.7 g 炭水化物 81.6 g 脂質 18.4 g 塩分 1.8 g	カロリー 644 kcal タンパク質 20.3 g 炭水化物 87.7 g 脂質 24.7 g 塩分 2.4 g	
27	28	29	30	31		
とんこつラーメン そいむす 海藻サラダ 浅漬 いちおし	ごはん チーズハンバーグ ツナサラダ ミニコロッケ コンソメスープ					
カロリー 668 kcal タンパク質 22.4 g 炭水化物 90.2 g 脂質 13.6 g 塩分 2.9 g	カロリー 646 kcal タンパク質 26.1 g 炭水化物 76.9 g 脂質 27.1 g 塩分 5 g					

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト