

# 予定献立表

2020年12月・2021年1月2月

朝食	献立No.1	献立No.2	献立No.3
主食	● ご飯	● ご飯	● ご飯
汁物	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁
おかず	● ほうれん草の卵炒め ● さばの塩焼き	● スクランプルエッグ ● ウインナー	● オムレツ ● さけの塩焼き
嗜好品	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
デザート	● オレンジ&バナナ	● オレンジ&バナナ	● オレンジ&バナナ
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
<b>昼食</b>			
	<b>鶏の照り焼き定食</b>	<b>和風ハンバーグ定食</b>	<b>豚の生姜焼き定食</b>
主食	● ご飯	● ご飯	● ご飯
汁物	● かき玉スープ	● 豚汁	● けんちん汁
おかず	● 鶏の照り焼き ● 生野菜 ● ひじきの煮物 ● いんげんのたまごサラダ	● 和風ハンバーグ ● 生野菜 ● かぼちゃの煮物 ● もやしナムル	● 豚の生姜焼き ● 生野菜 ● じゃがバター ● 切り干し大根の煮物
デザート	● 淡路島ヨーグルト	● 淡路島ヨーグルト	● 淡路島ヨーグルト
嗜好品	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
<b>夕食</b>			
	<b>とんかつ定食</b>	<b>鶏のから揚げ定食</b>	<b>ミックスフライ定食</b>
主食	● ご飯	● ご飯	● ご飯
汁物	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁
おかず	● とんかつ ● 生野菜 ● ポテトサラダ ● きんぴらごぼう	● 鶏のから揚げ ● 生野菜 ● マカロニサラダ ● れんこんのきんぴら	● 白身魚フライ ● えびフライ&クリームコロッケ ● 生野菜 ● ほうれん草とコーンのソテー
デザート	● ゼリー(ぶどう・りんご)	● ゼリー(ぶどう・りんご)	● ゼリー(ぶどう・りんご)
嗜好品	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
12月	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31日	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日
1月	3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28・31日	2・5・8・11・14・17・20・23・26・29日
2月	2・5・8・11・14・17・20・23・26日	3・6・9・12・15・18・21・24・27日	1・4・7・10・13・16・19・22・25・28日

国立淡路青少年交流の家店



## 七色(食)の虹を食卓に

### 七色分類表

●	牛豚鶏肉 卵	タンパク質 ビタミン ミネラル	筋肉ほか体を作る
●	魚 豆腐 大豆食品	タンパク質 ビタミン ミネラル	筋肉ほか体を作る
●	ご飯 麺類 パン 餅	炭水化物	活動のための エネルギー源
●	フルーツ	ビタミン 糖質 食物繊維	体の調子を整える (疲労回復)
●	緑黄色野菜 海藻 いも類	ビタミン ミネラル	体の調子を整える
●	大根 トマト きゅうり	ビタミン 食物繊維	体の調子を整える
●	牛乳 チーズ ヨーグルト	タンパク質 ミネラル カルシウム	筋肉・骨の強化

