

予定献立表

2021年 12月 2022年1.2月

朝食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主食	● ご飯	● ご飯	● ご飯	● ご飯
汁物	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁
おかず	● オムレツ ● ミートボール	● スクランブルエッグ ● ウインナー	● オムレツ ● さばの塩焼き	● スクランブルエッグ ● ウインナー
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	● 淡路島ヨーグルト
果物	● オレンジ&バナナ	● オレンジ&バナナ	● オレンジ&バナナ	● オレンジ&バナナ
嗜好品	ふりかけ (かつお)	ふりかけ (かつお)	ふりかけ (かつお)	ふりかけ (かつお)
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶

昼食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主食	● ご飯	● ご飯	● ご飯	● ご飯
汁物	中華スープ	コーンスープ	かきたまスープ	オニオンスープ
おかず	● 豚肉とキャベツのうま味噌炒め ● 生野菜 ● コンソメポテト ● マカロニサラダ	● ハンバーグ ● 生野菜 ● こんにゃくの甘辛煮 ● ブロッコリーのゆず味噌和え	● 豚肉の生姜焼き ● 生野菜 ● やみつきキャベツ ● ポテトサラダ	● 油淋鶏 ● 生野菜 ● さつまいものレモン煮 ● 切り干し大根のツナマヨサラダ
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)	● ゼリー (ぶどう・りんご)
嗜好品	ふりかけ (さけ)	ふりかけ (さけ)	ふりかけ (さけ)	ふりかけ (さけ)
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶

夕食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4
主食	● ご飯	● ご飯	● ご飯	● ご飯
	● 淡路の玉ねぎラーメン	● チキンカレー	● 豚汁うどん	● クリームシチュー
おかず	● ハムカツ ● チーズじゃがもち ● 生野菜 ● タラモサラダ	● 大判からあげ ● 生野菜 ● ほうれん草とベーコンのソテー ● かぼちゃサラダ	● メンチカツ ● 生野菜 ● オクラのごま和え ● さつまいもサラダ	● えびカツ ● コロッケ ● 生野菜 ● 里芋サラダ
デザート	● プリン	● プリン	● プリン	● プリン
嗜好品	ふりかけ (さけ)	ふりかけ (さけ)	ふりかけ (さけ)	ふりかけ (さけ)
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶、煎茶
12月	1・5・9・13・17・21・25・29日	2・6・10・14・18・22・26・30日	3・7・11・15・19・23・27・31日	4・8・12・16・20・24・28日
1月	2・6・10・14・18・22・26・30日	3・7・11・15・19・23・27・31日	4・8・12・16・20・24・28日	1・5・9・13・17・21・25・29日
2月	3・7・11・15・19・23・27日	4・8・12・16・20・24・28日	1・5・9・13・17・21・25日	2・6・10・14・18・22・26日



七色(食)の虹を食卓

七色分類表

	食品名	栄養素	効能
●	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