

週間予定献立表 令和6年12月



		12月9日(月)					12月10日(火)					12月11日(水)					12月12日(木)					12月13日(金)					12月14日(土)				
昼 食	肉うどん 春巻き ミニたい焼き	ごはん 味噌汁(白菜) 赤魚の青のり焼き ビーフンソテー オクラの梅風味和え パイン缶					ごはん 味噌汁(小松菜) 鶏肉のカレー風ソテー キャベツの中華炒め カリフラワーの胡麻ドレ和え 青リンゴゼリー					ごはん 味噌汁(えのき) 豚肉とねぎの塩炒め 豆腐と春菊のさっと煮 茄子の和風和え 洋梨缶					ごはん 味噌汁(豆腐、葱) さばの煮つけ 南瓜コロッケ もやしと大豆のナムル オレンジゼリー					ポークカレー コンソメスープ(チンゲン菜) 福神漬け キャベツとハムのサラダ デザートムース(ぶどう)									
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	
	599	23.1g	17.4g	83.8g	3.4g	559	20.4g	12.4g	81.2g	2.3g	511	19.6g	10.9g	84.1g	2.3g	586	20.2g	18.8g	82.5g	2.3g	605	23.6g	15.3g	92.0g	2.3g	587	20.0g	16.9g	87.7g	3.5g	



内臓脂肪が蓄積する10の習慣 ~内臓脂肪がたまると、高血糖、高血圧、脂質異常を引き起こします。当てはまっている数が多い方は、リスクが高い可能性も！生活を見直してみましょう。

- 満足するまで食べている
- 主食の重ね食いをしている(例:麺とおにぎり)
- 甘い飲み物をよく飲む
- 遅い時間に食べる
- 睡眠不足がみ
- 野菜不足である
- お酒をよく飲む
- 運動不足である
- 間食をよくする
- たばこを吸う



		12月16日(月)					12月17日(火)					12月18日(水)					12月19日(木)					12月20日(金)					12月21日(土)				
昼 食	ごはん 味噌汁(麩、葱) さわらの焼き漬け ポテトクリーム煮 菜の花の酢味噌がけ りんご缶	ごはん 味噌汁(小松菜) ポークチャップ 野菜とベーコン炒め 南瓜サラダ フルーツカクテル					ごはん 味噌汁(茄子) かれのの香味焼 春雨と挽肉の中華炒め 春菊の白和え バナナ					ソースかつ丼 味噌汁(チンゲン菜) かぶのカニあんかけ ほうれん草生姜和え みかん缶					ごはん 味噌汁(白菜) あじの南蛮漬け さつまいもそぼろ煮 ブロッコリー和風和え デザートムース(いちご)					ごはん 味噌汁(玉葱、揚げ) 鶏肉の甘辛炒め 冬至南瓜 春菊の胡麻味噌和え マスカットゼリー									
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	
	531	21.7g	9.7g	88.4g	2.5g	648	20.2g	24.5g	85.1g	2.4g	521	23.0g	10.6g	84.0g	2.5g	607	20.0g	14.9g	97.3g	2.7g	568	23.7g	8.6g	95.2g	2.5g	538	19.7g	7.0g	99.9g	2.0g	

12月21日は「冬至」



冬至とは、一年で最も昼間が短くなる日のことです。つまり、一年でいちばん夜の時間が長い日。冬至の日は、太陽が一年で最も低い位置を回るため、日の出～日の入りの時間が短くなり、昼の時間が短くなります。そして冬至を超えると、太陽が回る位置は徐々に高くなり、昼の時間が長くなっていきます。冬至で南瓜をなぜ食べるか知っていますか？ 収穫を終え厳しい冬を乗り越えるために、栄養が豊富な南瓜を食べる！という意味が含まれていたそうです。また、他にも魔除けや運氣上昇のためなど多くの説が存在します。ゆずも、かぼちゃと同じく黄色いために魔除けの謂れがあり、湯船に浸かって温まれば健康促進にもつながるとい期待から、ゆず湯として親しまれるようになりました。