

日 曜	献立名	使用材料			1人分 - kcal	たんぱく質 g
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 火	牛乳	ビーンストック	豚肉 大豆 チーズ	コッパン 油 さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん	634 24.1
	カレーシチュー	とり肉	じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん グリンピース		
	ごまドレッシングサラダ	白みそ	さとう 油 ごま	キャベツ にんじん もやし きゅうり		
2 水	牛乳	ごはん	豚肉	米	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 干しいたけ	664 20.8
	さといものそぼろ煮	豆腐	白玉粉 さとう	もも みかん パイン		
	フルーツ白玉	ささげ	米 もち米 ごま			
3 木	牛乳	赤飯	ささげ	米 もち米 ごま	キャベツ にんじん	690 28.6
	鮭フライ	鮭	小麦粉 パン粉 油	しめじ こまつな		
	すまし汁	豆腐 なた	さとう	オレンジジュース		
	紅白ゼリー	寒天 カルピス				
7 月	牛乳	ごはん	わかめ	こめ		641 26.7
	メルルーサの磯辺揚げ	メルルーサ 青のり	かたくり粉 油			
	春雨と野菜のサラダ	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	緑豆春雨 さとう 油 ごま油 ごま	キャベツ もやし にんじん きゅうり		
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		ながねぎ こまつな りんご		
8 火	牛乳	ベーコンフランス	ベーコン チーズ	ソフトフランスパン	たまねぎ	670 21.8
	ポークビーンズ	白いんげん豆 豚肉	じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ グリンピース		
	さつまいもの揚げ団子		さつまいも 白玉粉 さとう 油			
9 水	牛乳	ごはん	わかめ	米		687 25.2
	八宝菜	いか えび 豚肉 かまぼこ うずら卵	油 かたくり粉 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし こまつな		
	中華サラダ	ハム	油 さとう ごま油	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ		
	フルーツミックス		さとう	みかん もも パイン		
10 木	牛乳	フィッシュサンド	ホキ	丸パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ	648 24.4
	パンフキンシチュー	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	油 小麦粉 バター	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース		
	グレープフルーツ			グレープフルーツ		
11 金	牛乳	わかめごはん	わかめ	米		636 26.9
	鮭の唐揚げ薬味ソース	鮭	かたくり粉 油 さとう	しょうが にんにく ながねぎ		
	ごまあえ	とり肉 豆腐	こな さとう	キャベツ もやし こまつな		
	吉野汁	とり肉 豆腐	さといも こんにゃく さとう かたくり粉	だいこん にんじん ごぼう こまつな		
14 月	牛乳	焼豚チャーハン	焼豚 たまご	米 油 ごま油	ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース	684 30.4
	サンラータン	とり肉 豆腐 たまご	ごま油 ごま かたくり粉	ながねぎ にんじん もやし トマトジュース チンゲンサイ		
	じゃがいもと大豆の磯辺揚げ	大豆 青のり	じゃがいも 油 かたくり粉			
	カレーパン	豚肉 たまご	丸パン 油 かたくり粉 パン粉	にんじん たまねぎ		
15 火	牛乳	ビーフンスープ	とり肉 たまご	ビーフン かたくり粉	たけのこ にんじん キャベツ こまつな	627 25.9
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん もも パイン		
	ごはん		米			
16 水	牛乳	ぶりの照り焼き	ぶり	さとう		678 29.8
	からし和え	油揚げ	さとう	キャベツ もやし はくさい		
	さつまい	とり肉 豆腐	白みそ 赤みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな		
	オレンジゼリー	寒天	さとう	オレンジジュース みかん		
17 木	牛乳	ほうとう	豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	ほうとう	かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	661 33.2
	わかさぎのフライ	わかさぎ	小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん		
	みかん			みかん		
18 金	牛乳	チンジャオロース丼	豚肉	米 かたくり粉 油 さとう ごま油	たけのこ ピーマン たまねぎ	680 23.5
	こまつなスープ	とり肉		こまつな たまねぎ にんじん もやし		
	スイートポテト	牛乳 生クリーム たまご	さつまいも さとう バター			
21 月	牛乳	さんまのかば焼き丼	さんま	米 かたくり粉 油 さとう ごま		694 22.5
	れんこんサラダ		油 さとう ごま油	れんこん もやし キャベツ にんじん		
	すまし汁			しめじ こまつな こまつな		
22 火	牛乳	みそラーメン	豚肉 赤みそ 白みそ	ラーメン 油 ごま	にんじん たまねぎ もやし ホールコーン キャベツ いら	620 27.1
	ナムル		こんにゃく ごま油 ごま さとう	大豆もやし にんじん こまつな		
	杏仁豆腐	寒天 牛乳	さとう	みかん もも パイン		
23 水	牛乳	冬野菜カレー	豚肉 ひよこ豆	米 さつまいも 油 小麦粉 バター	れんこん にんじん たまねぎ ピーマン	722 16.9
	ポテトチップス		じゃがいも 油			
	みかん			みかん		
24 木	牛乳	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		688 26.5
	とり肉のから揚げ	とり肉	かたくり粉 油			
	オニオンドレッシングサラダ		さとう 油 ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン		
	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース		
かぼちゃプリン	牛乳 たまご 生クリーム	さとう	かぼちゃ			

※都合により献立を変更する場合があります

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。

栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、せっけんを使って、丁寧に手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人込みを避けたりすることも重要です。

気をつけたい感染予防の生活習慣

かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
 - 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
 - 3** 外で元気に遊び体力をつける
 - 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
 - 5** 人混みをさけるようにする
- うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

