

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	ご飯 トマト鍋風 かにクリーミーコロッケ せんきゃべつ 果物(りんご) 飲むヨーグルト	ホタテ イカ 豚肉 カニ 牛乳 飲むヨーグルト	精白米 油 パン粉 小麦粉	ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 赤キャベツ ぶなしめじ りんご	エネルギー 744 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.9 g
2	金	玄米入りご飯 秋刀魚の韓国風たれ漬けとシラス焼売 ナムル 大根と油揚げのピリ辛煮 味噌汁(わかめ・じゃがいも) みかん牛乳寒	サンマ しらす干し 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳 寒天	精白米 玄米 油 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 もやし 人参 ミニトマト 大根 みかん	エネルギー 747 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 23.8 g
5	月	中華風炊き込みご飯 水餃子鍋風 厚揚げの中華旨煮 ベビーチーズ	焼き豚 鶏肉 豚肉 厚揚げ ベビーチーズ	精白米 春雨 小麦粉 油 ごま油 砂糖 片栗粉	タノコ 人参 椎茸 白菜 ねぎ ニラ 青梗菜 ぶなしめじ もやし	エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.1 g
6	火	牛丼風 根菜の蒸しサラダ 味噌汁(ぶなしめじ・わかめ・油揚げ)	牛肉 味噌 わかめ 油揚げ ヨーグルト	精白米 片栗粉 油 さつまいも オリーブ油 砂糖	玉葱 人参 グリンピース レンコン ごぼう 大根 ぶなしめじ りんご ミント	エネルギー 757 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.1 g
7	水	ご飯 鶏のレモンペッパー焼き 生野菜の付け合わせ 大根とこんにゃくの甘辛煮 ほうれん草のかきたま汁 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	鶏肉 卵 飲むヨーグルト	精白米 こんにゃく 砂糖	レモン キャベツ 赤キャベツ サニーレタス トマト 大根 ごぼう 人参 小ネギ ホウレン草 エノキ茸 苺	エネルギー 734 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24.2 g
13	火	食べ残し0(ゼロ)day ご飯 豚肉のもろみ味噌焼き 生野菜の付け合わせ 切り干し大根と昆布の炒り煮 ほうれん草の和風スープ 飲むヨーグルト	豚肉 もろみ味噌 昆布 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 油	サニーレタス ミニトマト キャベツ 赤キャベツ 切り干し大根 人参 ほうれん草 ぶなしめじ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 14.8 g
14	水	スペシャルメニュー リッチなクリームピラフ グリルチキン(中華風) せん切り野菜のパリパリサラダ ビーフコンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) かぼちゃプリン(カスタードホイップのせ)	ホタテ エビ 鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	精白米 油 小麦粉 バター ごま油 砂糖 チョコレート	エリンギ 玉葱 レタス サニーレタス 大根 人参 水菜 ミニトマト キャベツ コーン かぼちゃ 苺	エネルギー 897 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 32.6 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ Tel.03-3961-9996

果物を食べる習慣を付けよ



日毎、寒さと空気の乾燥が強まってきました。これからは、ウイルスによる感染症が流行る時期ですので、体調管理に充分気を付けましょう。

ところで、感染症を防いだり感染症にかかっても軽症で済むようにするには、日ごろの食生活で免疫力をアップさせておくことが大切です。免疫力アップのために有効な栄養素は、ビタミンACE(エース)が有名ですが、その中でもビタミンCは、酸味のある果物に多く含まれています。特に今が旬のミカンや柿、そろそろ出回るイチゴ、キウイフルーツ(国産品)などに豊富に含まれています。それと果物に含まれている食物繊維は、腸の中の善玉菌のエサになるため、腸内環境を整えてくれます。この作用が免疫アップには欠かせないものになっています。もちろん食物繊維が豊富なリンゴもおすすめです。1日に200gの果物摂取が健康上、推奨されていますので、冬休み中も間食や食事のデザートとして、積極的に摂りましょう。

■ 今月の食生活目標 ■

一日三度の食事を
規則正しく食べよう!



年末年始は何かと食事が乱れがちに。下記の「冬休みの食生活について」を参考に、元気に過ごしましょう。苦手な食材、野菜がある人は、鍋料理に入れたり、スープあるいは炒めご飯にして、苦手意識を克服しましょう!