

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 金	玄米入りご飯 鯛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	イワシ 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 741 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.8 g
4 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	タケノコ 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 635 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.3 g
5 火	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 カップヨーグルト	鶏肉 卵 カップヨーグルト	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 ほうれん草 エノキ茸	エネルギー 710 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 24.5 g
6 水	食べ残し0(ゼロ)day 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) ヨーグルト(りんごのコンポートのせ)	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 764 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.8 g
7 木	ご飯 豚肉のもろみ味噌焼き 冬野菜の和風和え ブロッコリーの塩ゆで 切り干し大根と昆布の炒り煮 かぶの和風スープ 飲むヨーグルト	豚肉 もろみ味噌 昆布 飲むヨーグルト	精白米 マヨネーズ 砂糖 油	ほうれん草 白菜 人参 ブロッコリー 切干し大根 かぶ ゆず	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 12.0 g
8 金	玄米入りご飯 白身魚フライ(タルタルソース添え) 生野菜の付け合せ 味噌田楽(里芋・こんにゃく・大根) ミルクコンソメスープ 二色ゼリー(オレンジ&ミルク)	ホキ 卵 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ 里芋 こんにゃく 砂糖	きゅうり 玉葱 キャベツ 人参 サニーレタス ミニトマト 大根 コーン オレンジ	エネルギー 836 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 30.0 g
11 月	野菜たっぷりとんこつラーメン 春巻き(鉄分強化) 果物(みかん) カップヨーグルト	なると 焼き豚 豚肉 ひじき カップヨーグルト	中華麺 春雨 小麦粉 砂糖	白菜 キャベツ もやし 人参 ニラ 玉葱 小ネギ みかん	エネルギー 702 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.5 g
18 月	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 914 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 33.8 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 TEL03-3961-9996



冬に向かって自己の健康管理が大切です！☆



●今月の食生活目標●

一日三度の食事を規則正しく食べよ

早いもので、今年も残すところわずかになりました。今年は、特に地球温暖化の影響で例年に比べて気温の高い日がとても多かったように思えます。でも12月に入ればさすがに気候も冬の装いとなるでしょう。

冬の寒さと空気の乾燥で、風邪などの感染症が流行る時期です。現在、油断してならないのは、新型コロナウイルス感染症発生以降、3年が経過し、さまざまな感染症が季節関係なく流行を見ようになっていることです。各自が日頃より感染しないよう健康面に気を配り、周囲の人にも拡大させてしまわないよう気を付ける必要があります。ぜひ、右イラストで示したように、規則正しい生活を送りましょう。

年末年始は、楽しいイベントが多く、外出の機会も増え、野菜や果物など免疫力(病原体と戦う力)をアップさせる栄養素の摂取不足が気になります。下記に免疫力を上げるのに有効なビタミンとその食品、働きを示しましたので、参考にして積極的な摂取を心がけましょう！

朝寝坊して、朝食を欠食しないよう気を付けましょう。また身体を冷やさないように温かい野菜たっぷりのスープや鍋物を食べて身体を温めるのが良いですね。そして、お菓子やケーキなど、油脂分の多い食品の食べ過ぎに注意しましょう。



☆冬休みを元気に過ごすためのポイント☆

- ☆こまめに手を洗う
- ☆早寝・早起きを心がける
- ☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ☆適度に体を動かす

ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を健康な状態に保つ

ビタミンC・・・白血球(免疫細胞)の働きを助ける、ストレス緩和

ビタミンE・・・血行を良くする

ビタミンD・・・病原菌やウイルスと戦うタンパク質を作るのに必要

今年最後のランチはスペシャルメニュー！

デザートは冬至も近いのでかぼちゃプリンを食べますよ。お楽しみに！



**今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
6日(水)です！**

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



んのつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

- かぼちゃ(なんきん)
- れんこん
- にんじん
- ぎんなん
- かんてん
- きんかん
- うどん