



# 予定献立表



日付	平成30年12月03日(月)	平成30年12月04日(火)	平成30年12月05日(水)	平成30年12月06日(木)	平成30年12月07日(金)	平成30年12月08日(土)	平成30年12月09日(日)
朝食	ご飯	ご飯、イエローパン	ご飯	ミニパンケーキ+ベーコン	ドッグパン、ご飯	ご飯	ご飯
	煮卵	ロールキャベツ	ハムチーズピカタ	半ライス	フランクフルト	芙蓉焼(フーハイ)	ミートボール
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	味噌汁(玉ねぎ・えのき)	パンプキンスープ	味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	コンソメスープ	トマトスープ	うどん	コーンフレーク
	昆布佃煮	チーズ	お茶漬け	ハチミツ・マーガリン	フルーツ	のり佃煮	牛乳
朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット
昼食	ご飯	シーフードカレーorクリームシチュー	ご飯	ご飯 <b>フェア</b>	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏ソテー辛味噌ダレor豚骨ラーメン	メンチカツ	鰯の七味唐揚げor焼きそば	白身魚のブイヤベース風	かつおフライor鶏ソテー薬味がけ	トンテキ	かじきの照り焼き
	春巻き	ベーコンフレーバーサラダ	ひじきのそぼろ煮	ペペロンチーノ	オイスター炒め	豆腐サラダ	春雨とひき肉の炒め物
	ナムル風	牛乳	フルーツ寒天	コーンフレークサラダ	さつまいもサラダ	りんご	青菜のなめ茸おろし
	中華スープ		清まし汁(つみれ・しめじ)	グリーンピーススープ	味噌汁(豆腐・えのき)	味噌汁(じゃがいも・なめこ)	味噌汁(卵・ごぼう)
		ヨーグルト		牛乳			
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鰻の磯天ぷらor豚焼肉丼	赤魚の煮付けor豚の塩麹漬け	鶏キムチ炒めorかきあげ丼	チキン南蛮or麻婆豆腐	煮込みハンバーグorけんちんそば	さばの味噌煮	鶏の中華天ぷら
	大根と油揚げの煮物	こんにゃくのピリ辛炒め	豆腐のきのこあん	カニ風味卵巻	れんこん天ぷら	なすのにんにく醤油がけ	南瓜のミルク煮
	コールスローサラダ	バナナ一本	キャベツの浅漬風	白菜の中華五目和え	海藻サラダ	キャベツとツナのマヨ和え	ハムサラダ
	味噌汁(里芋・なめこ)	豚汁	味噌汁(もやし・わかめ)	味噌汁(キャベツ・人参)	コンソメスープ	清まし汁(蒲鉾・椎茸)	わかめスープ
ジョア		牛乳			牛乳		
エネルギー kcal	2874 kcal	3076 kcal	2761 kcal	2969 kcal	3218 kcal	2981 kcal	2971 kcal
蛋白質g	104.2 g	107.9 g	101.7 g	100.8 g	92.4 g	99.8 g	108.6 g
脂質g	76.1 g	77.8 g	66.6 g	99.0 g	93.9 g	97.1 g	79.6 g



献立は都合により、変更になることがあります。

## 【栄養メモ】風邪・インフルエンザを予防しよう!!①

12月ですね！ちらほらマスク姿の方を見かける季節。風邪には敏感になる季節ですね。インフルエンザの流行も気になります。2週にわたり、ウイルスやインフルエンザに負けない体づくりを紹介します。今週は、風邪予防に取り入れたい冬食材です。

風邪にはビタミンAとビタミンCを摂取することをおすすめします。

ビタミンA → ウイルスの侵入を防ぐ。(ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、にら、青梗菜、ねぎ、大根 など)

ビタミンC → 風邪のウイルスに対する抵抗力を高める(みかん、いちご、キウイフルーツ など)

ビタミン豊富な冬食材から、見えないパワーを摂りましょう。

