



# 予定献立表



日付	平成30年12月10日(月)	平成30年12月11日(火)	平成30年12月12日(水)	平成30年12月13日(木)	平成30年12月14日(金)	平成30年12月15日(土)	平成30年12月16日(日)			
朝食	ご飯 焼売 野菜サラダ 味噌汁(里芋・舞茸) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、食パン ほうれん草オムレツ 野菜サラダ ポタージュスープ ヨーグルト 朝食セット	ご飯 照焼チキンモモ 野菜サラダ 味噌汁(もやし・ほうれん草) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット	ご飯 野菜はんぺん 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 チーズスクランブルエッグ 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット			
	昼食	ご飯 鶏の山賊ソース炒めor味噌カツ丼 糸昆布とはんぺん煮 みかん 清まし汁(大根・椎茸) 牛乳	ご飯 サムギョプサル風orスパゲティ(明太) アメリカンドック チョレギ風サラダ 味噌汁(えのき・揚げ)	ご飯 いかのスタミナ炒めorホークンチキソース 大学芋 カニカマとキャベツの甘酢和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯 <b>フェア</b> アンコウの柑橘南蛮 がんもの煮付け 織大根のピリ辛和え おしるこ 牛乳	ご飯 豚しゃぶ温野菜orあんかけ炒飯 イカリングフライ 和風サラダ チゲスープ コーヒーマル	ご飯 甘辛ポーク炒め 大根の肉味噌かけ 青菜の辛子醤油和え かきたま汁	ご飯 さんまの蒲焼 肉じゃが エッグサラダ 味噌汁(豆腐・揚げ)		
		夕食	ご飯 鯖のカレー竜田orニラ玉炒め 大豆とウインナーのトマト煮 チーズサラダ 味噌汁(こんにゃく・人参)	鮭のピリ辛マヨ丼orチキンジンジャー 八宝菜風 たまご豆腐 中華スープ ジョア	ビーフストロガノフ マカロニサラダ りんごとカルピスゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉のはちみつ焼きor台湾ラーメン 大餃子 フルーツヨーグルト和え 味噌汁(卵・揚げ)	ご飯 鮭の塩焼きor鶏のガーリック唐揚げ 白菜とベーコンソテー とろろオクラ 味噌汁(キャベツ・舞茸)	おにぎり おにぎり パン アクアブルガリア	ご飯 鶏ソテーチリソースがけ ごぼうと洋風金平 オレンジ コンソメスープ	
			エネルギー kcal	2842 kcal	3254 kcal	3091 kcal	3227 kcal	3205 kcal	2555 kcal	3025 kcal
			蛋白質g	103.1 g	114.1 g	94.5 g	112.6 g	113.3 g	87.4 g	106.8 g
			脂質g	72.7 g	105.6 g	84.8 g	117.2 g	108.2 g	58.4 g	89.3 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!!②

インフルエンザの流行し始める季節です。気温がグッと下がると空気も乾燥して感染も広がりやすくなります。今回は、感染しにくい体作りを目指すための食材を紹介します。

- ①生姜→新鮮な生姜を摂ると粘膜に付着したウイルスと戦う力である、抗ウイルス性物質の分泌を促す効果があると言われています。
  - ②納豆やヨーグルトなどの発酵食品→納豆は強い抗菌作用があって、O-157やサルモネラ菌も予防するというほどです。抗ウイルス作用のあるジピコリン酸という成分が、ウイルスから感染する病気に効果があると言われています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は免疫細胞を活性化するので、免疫力UPの効果があります。
  - ③タンパク質は免疫の働きを保って、免疫力をUPするのに大活躍します。タンパク質が不足すると、免疫細胞が減るので外からの敵が体内に入ってきた時に攻撃する力が弱くなり、侵入されやすくなってしまいますので、一日3回の食事にバランスよく組み入れて摂りましょう。肉・魚・大豆などの植物性タンパク質とこちらも偏りのないよう摂るのが一番です。
- 上記以外にも、みかんなどの柑橘系の果物や玉ねぎやにんにく、山芋やオクラなどもウイルスに効果的と言われていますので、積極的に摂ってみてください