予定献立表

日付	平成31年01月28日(月)	平成31年01月29日(火)	平成31年01月30日(水)	平成31年01月31日(木)	平成31年02月01日(金)	平成31年02月02日(土)	平成31年02月03日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 昆布佃煮 朝食セット	ご飯、ロールパン ロールキャベツ(トマト) 野菜サラダ パンプキンスープ チーズ 朝食セット	ご飯 ハムチーズピカタ 野菜サラダ 味噌汁(豆腐・もやし) お茶漬け 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	ドッグパン、ご飯 フランクフルト 野菜サラダ トマトスープ フルーツ 朝食セット	ご飯 芙蓉焼(ﾌｰﾖｰﾊｲ) 野菜サラダ うどん のり佃煮 朝食セット	ご飯 ミートボール 野菜サラダ コーンフレーク 牛乳 朝食セット
昼食	ご飯 豚のｵｲｽﾀｰ炒めor鶏めし丼 ひじきのそぼろ煮 バナナー本 味噌汁(じゃがいも・葉大根) 牛乳	ご飯 かじきのﾃﾞﾐｿｰｽorｶﾙﾋﾞｯｸﾊﾟｰ風 京がんも煮 わかめのポン酢和え 味噌汁(チンゲン菜・舞茸)	ご飯 鶏肉味噌炒めor串ｶﾂ＆ささみﾌﾗｲ 切干大根煮 ツナコーンサラダ 清まし汁(小松菜・ブナピー) ソフール	フェア 広島風中華そば 半ライス(ゆかり) ちくわの磯部揚げ 杏仁フルーツ	フェア 黒糖肉そぼろ丼 ふろふき大根 キャベツのなめたけ和え 中華スープ 福豆	ご飯 もやし豚キャベソース炒め れんこんはさみ揚げ ミックスサラダ 味噌汁(豆腐・エリンギ) 牛乳	ご飯 鱈のムニエル 野菜炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(大根・かいわれ)
夕食	ご飯 豚肉のｺﾁｼﾞｬﾝ焼or鯖の竜田揚 豆腐のきのこあんかけ 菜の花たらマヨ和え 中華スープ	ご飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝorけんちんうどん 大学芋 コールスローサラダ 味噌汁(こんにゃく・えのき) 牛乳	ご飯 ﾄﾝﾃｷor白身魚のﾋﾟﾘ辛ﾏﾖ丼 さつま揚げの煮物 白菜の辛子醤油和え 味噌汁(かぼちゃ・なめこ)	ご飯 鶏の黒酢あんからめorﾌﾞﾘの照焼 里芋の旨煮 和風サラダ 味噌汁(麩・揚げ) 牛乳	ご飯 甘辛ポーク炒めor鰆の塩麹やき 高野豆腐の煮付け(昆布) コーンフレークサラダ 味噌汁(ごぼう・かいわれ) 牛乳	ご飯 サーモンフライ ナポリマカロニ 白菜の塩昆布和え 味噌汁(わかめ・豚肉)	ご飯 鶏の唐揚げ こんにゃくの炒り煮 青菜のごま和え 味噌汁(卵・揚げ)
ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	2894 kcal	3150 kcal	2786 kcal	2815 kcal	3029 kcal	2884 kcal	3009 kcal
蛋白質g	112.6 g	111.8 g	98.8 g	95.2 g	106.3 g	101.3 g	110.5 g
脂質g	75.8 g	86.2 g	73.6 g	97.2 g	83.4 g	71.4 g	84.3 g

献立は都合により、変更になることがあります。

＜インフルエンザの予防対策をしましょう＞

インフルエンザの予防対策は、手洗い、うがいが基本になりますが、食事も見直して、インフルエンザに打ち勝ちましょう。インフルエンザの予防効果が高い食材を紹介します。

＊生姜は抗ウイルス性物質の分泌をうながします。
＊納豆はO-157やサルモネラ菌もよぼうします。ヨーグルトは免疫力UPにも効果があります。良質のたんぱく質もまた、免疫慮をUPするのにも大活躍します。
＊みかんなどの柑橘系の果物はインフルエンザや風邪にかかるリスクが大幅に減少します。
＊にんにくや玉ねぎに含まれるアリシンはウイルスやバクテリアから身体を守る効果があります。
＊山芋やオクラなどのネバネバ食品に含まれるネバネバ成分ムチンは、ウイルスなどの外敵から身を守る働きがあります。
＊ビタミンDも高い予防効果があり、魚類やきのこ類に多く含まれています
＊チョコレートもインフルエンザウイルスの感染抑制効果があります。
　バランスのよい食事をとり、睡眠もよくとり、運動し、予防に心がけましょう。