



# 予定献立表



日付	令和元年10月07日(月)	令和元年10月08日(火)	令和元年10月09日(水)	令和元年10月10日(木)	令和元年10月11日(金)	令和元年10月12日(土)	令和元年10月13日(日)
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(もやし・まいたけ) 昆布佃煮 朝食セット	ご飯、ロールパン ハムチーズピカタ 野菜サラダ コーンスープ チーズ 朝食セット ジュース	ご飯 ほっけの塩焼き 野菜サラダ 味噌汁(卵・水菜) お茶漬け 朝食セット	ミニバンケーキ+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 ウインナー 野菜サラダ トマトスープ フルーツ 朝食セット ジュース	ご飯 とろろオクラ 野菜サラダ そば 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
	鶏のピリ辛炒めorロコモコ丼 大根の肉味噌かけ フルーツヨーグルト和え 中華スープ	ご飯 鱈の塩焼きor豚キムチラーメン 春巻き もやしのナムル 味噌汁(じゃがいも・しめじ) ソファール	ご飯 スパイシーチキン串カツ&ミニピカタ 白菜のあっさり煮浸し バナナー本 味噌汁(玉ねぎ・豆腐)	ご飯 <b>フェア</b> フィッシュ&チップス チキンサラダ コーヒーゼリー ほうれん草スープ	ご飯 豚肉のコチジャン焼きor中華飯 さつま芋天ぷら キャベツとかにかまの和え物 味噌汁(もやし・なめこ) 牛乳	ご飯 サーモンフライ 親子煮 スパサラダ 味噌汁(豆腐・じゃがいも) 牛乳	ご飯 鶏の塩麴焼き ちくわの磯部揚げ ベーコンサラダ 味噌汁(里芋・チンゲン菜)
夕食	ご飯 <small>アジ&amp;イカリングフライorホークステーキ塩だれ</small> ほうれん草のソテー 海藻サラダ 味噌汁(さつま芋・白菜) 牛乳	ご飯 豚のオニスター炒めor揚鶏の葱ソース丼 糸昆布とちくわの炒め煮 れんこんサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜)	ご飯 マグロかつおろしホソ酢ソースor豚焼肉丼 じゃがいものカレー煮 ほうれん草の卵和え 中華スープ 牛乳	ご飯 鶏とかシューナッツ炒めorかきたまうどん 揚げ餃子 オクラのおかか和え 味噌汁(大根・揚げ) ジョア	ご飯 鯖の煮付けor鶏の甘辛だれ 春雨とひき肉炒め ツナコーンサラダ 味噌汁(卵・牛蒡)	ご飯 もやし豚キャベソース炒め 根菜煮 いんげんの生姜醤油和え 味噌汁(たまねぎ・麩)	ご飯 鯖のごま味噌焼き 肉豆腐 白菜の浅漬け風 清まし汁(大根・エリンギ)
	エネルギー 蛋白質 脂質	2761 kcal 96.5 g 66.4 g	3063 kcal 107.2 g 85.1 g	2794 kcal 103.8 g 67.7 g	3129 kcal 96.6 g 101.9 g	3292 kcal 104.2 g 105.5 g	2898 kcal 106.3 g 65.6 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)

風邪をやっつけよう！

徐々に気温も低くなり、風邪をひきやすい季節になりました。まずは、手洗いうがいをするのを忘れず、しっかり睡眠をとって予防に努めましょう。しかし、万が一風邪をひいてしまった場合に、治りを早くする食品、栄養素を紹介します。

・消化が良く水分の多い食べ物→発汗を促すことと水分を補給します。(おかゆ、スープ、ホットミルクなど)

・ビタミンC→高熱の時は、果汁100%のジュースを少しずつ飲むのが効果的です。

・ビタミンA、βカロテン→のどや鼻の粘膜を保護する働きがあります。逆に、不足すると粘膜が乾燥してウイルスが侵入しやすくなります。(かぼちゃ、ほうれん草、人参、ブロッコリー、うなぎ、卵黄など)

たんぱく質→体温が1℃上がると2倍のたんぱく質分解が進みます。なので、良質なたんぱく質の補給が必要です。(白身魚、卵、豆腐、ささみなど)

・体温を温める野菜→血行促進、発汗、保温、殺菌、疲労回復(ねぎ、しょうが、にんにく、ニラ)