

予定献立表

日付	令和元年12月02日(月)	令和元年12月03日(火)	令和元年12月04日(水)	令和元年12月05日(木)	令和元年12月06日(金)	令和元年12月07日(土)	令和元年12月08日(日)	
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(さつま芋・葉ねぎ) 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 パンプキンスープ チーズ 朝食セット ジュース	ご飯 鶏ごぼうの照焼 野菜サラダ 味噌汁(白菜・ブナピー) 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 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 肉詰めいなり 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	
	ご飯 豚肉の味噌炒めor油淋魚 ひじきと枝豆の煮付け ナムル風 清まし汁(はんぺん・かいわれ) ヨーグルト	ご飯 フェア 野菜と豚肉のグリル マカロニソテー オレンジゼリー チゲスープ 牛乳	ご飯 鰯の一味唐揚げorオムライス 青梗菜のソテー フルーチェ(バナナ) わかめスープ	ご飯 鶏肉の粕漬け焼きor醤油ラーメン オニオンリング コーンフレークサラダ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) ジョア	ご飯 鮭の西京焼or鶏そぼろ丼 きたあかりコロッケ 大根のキムチ和え きのこの清まし汁	ご飯 もやし豚キャベソース炒め 卵ロール スパサラダ 味噌汁(たまねぎ・ごぼう) 牛乳	ご飯 鯖のカレー揚げ 野菜炒め りんご 味噌汁(卵・葉ねぎ)	
	ご飯 スパイシーチキンorかき揚げ丼 大根とさつま揚げの煮物 ベーコンサラダ 味噌汁(豚肉・しいたけ)	ご飯 かじきのマヨネーズ焼きor味噌うどん 肉じゃが キャベツとなめこの和え物 味噌汁(豆腐・小松菜)	ご飯 鶏と野菜塩ダレ炒or串かつ&マヨマカツ 南瓜の煮付 もやしのしそ和え 味噌汁(麩・まいたけ) 牛乳	ご飯 赤魚の煮付けor豚の生姜焼き丼 切干大根胡麻炒め ポテトサラダ 味噌汁(もやし・葉だいこん)	ご飯 ハンバーグデミソースor鶏コンニャクバター醤油 しらたきの炒め物 コーンサラダ 味噌汁(白菜・葉ねぎ) 牛乳	ご飯 たらの磯部揚げ じゃが芋の洋風煮 豆サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯 鶏肉の七味照り焼 揚げ出し豆腐 ツナサラダ 味噌汁(さつま芋・白菜)	
	エネルギー	2842 kcal	3153 kcal	2641 kcal	2921 kcal	3058 kcal	2867 kcal	3115 kcal
	蛋白質	107.6 g	121.8 g	94.7 g	98.8 g	98.5 g	106.6 g	105.4 g
	脂質	74.4 g	86.2 g	59.7 g	97.7 g	92.9 g	71.0 g	100.6 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。

