

# 予定献立表

日付	令和元年12月09日(月)	令和元年12月10日(火)	令和元年12月11日(水)	令和元年12月12日(木)	令和元年12月13日(金)	令和元年12月14日(土)	令和元年12月15日(日)
朝食	ご飯	ご飯、黒食パン	ご飯	ミニパンケーキ+ベーコン	オープンサンド、ご飯	ご飯	ご飯
	焼売	若鶏ピカタ	鮭の塩焼き	半ライス	ハンバーグ	さつま揚げの生姜醤油煮	照焼チキン
	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・なめこ)	ポタージュスープ	味噌汁(大根・ほうれん草)	コンソメスープ	オニオンスープ	うどん	フルグラ
	まぐろフレーク	ヨーグルト	鉄ウエハース	ハチミツ・マーガリン	スライスチーズ	味付のり	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
		ジュース			ジュース		
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鰯の生姜醤油あんかけor牛丼	鶏の唐揚げorサムギョプサル風	鶏肉とキャベツ炒めor担々麺	鯖の照焼き	鰯の明太マヨ焼or和風スープパスタ	鶏肉の味噌炒め	鯖の韓国風煮
	卵ときらげの炒め物	チョレギ風サラダ	揚げ餃子	大根のおかか炒め	マリネ風サラダ	焼肉カルビ風メンチカツ	春雨の中華風炒め
	白菜のナムル風	みかん	れんこんサラダ	キムチ冷奴	たい焼き	チーズサラダ	バナナー本
	味噌汁(里芋・えのき)	豚汁	中華スープ	味噌汁(卵・揚げ)	味噌汁(さつま芋・人参)	わかめスープ	清まし汁(大根・蒲鉾)
牛乳			牛乳		牛乳		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	クリスマスバイキング	ご飯	ご飯	ご飯
	青椒肉絲or鶏天そば	アジフライorねぎ塩豚丼	八宝菜or鶏のがーリック焼き		豚肉の生姜焼きor天津丼	かじきの竜田揚げ	五香粉香る中華とんてき
	ふろふき大根	さつま芋の煮物	南瓜天ぷら		白菜とベーコンみぞれ煮	肉豆腐	里芋そぼろあん
	キャベツのごまマヨ和え	竹輪とわかめの酢の物	和風サラダ		もやし中華あえ	ブロッコリーのオイマヨ和え	グリーンサラダ
清まし汁(もやし・蒲鉾)	味噌汁(豆腐・しめじ)	味噌汁(もやし・舞茸)		味噌汁(豆腐・なめこ)	味噌汁(じゃが芋・エリンギ)	味噌汁(卵・白菜)	
牛乳	ジョア	牛乳		コーヒー牛乳			
エネルギー	2882 kcal	3255 kcal	3020 kcal	1851 kcal	3080 kcal	2923 kcal	2936 kcal
蛋白質	107.6 g	106.6 g	101.4 g	63.0 g	119.1 g	112.8 g	106.8 g
脂質	78.7 g	104.3 g	89.7 g	71.8 g	80.2 g	68.9 g	67.8 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う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ィルスと戦う力である、抗ウィルス性物質の分泌を促す効果があると言われてます。

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。抗ウィルス作用のあるジビコリン酸という成分が、ウィルスから感染する病気に効果があると言われてます。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に摂るのが一番です。

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ィルスに効果的と言われてますので、積極的に摂ってみてください

★12月12日の夕食は、“クリスマスメニュー”を予定しています。一部、バイキングメニューを予定していますので、いつもより食事時間が長くなると思いますが、楽しみが全寮生に行き渡るよう、喫食時間は常識の範囲でお願いします☆彡