

	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		12月13日(土)		12月14日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	なっとう 納豆		やぎかな 焼き魚 ほっけ		おんやつこ 温奴		オムレツ		なっとう 納豆		あつや たまご 厚焼き卵		いり豆腐	
	ちんげんさい 青梗菜とハムのソテー		ひじきの煮物		いんげんの金平		ちんげんさい あつあ 青梗菜と厚揚げの煮物		なす いたに 茄子の炒め煮		きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物		ちんげんさい 青梗菜のなめたけ和え	
					ふりかけ		きんときにまめ 金時煮豆				あじ 味のり		ジョア	
	548 kcal		542 kcal		627 kcal		573 kcal		666 kcal		581 kcal		636 kcal	
昼食	シーフードクリームパスタ		ごはん		けんちんそば		さんしょどん 三色丼		ごはん		ごはん		ごはん	
	レンコンとキャベツのサラダ		ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風		ブロッコリーサラダ		きゅうりともやしのキムチ和え		チャプチェ		さば なまあ ごまみそに サバと生揚げの胡麻味噌煮		タンドリーチキン	
	パイン		なす こうみあ 茄子の香味和え		リンゴ		キウイ		ほうれんそうのツナ和え		ポテトサラダ		かぼちゃ 南瓜サラダ	
	ぎゅうにゅう 牛乳		キウイ		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳		バナナ		りんご		バナナ	
			ぎゅうにゅう 牛乳						ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	731 kcal		768 kcal		646 kcal		709 kcal		849 kcal		843 kcal		825 kcal	
夕食	豚丼		ごはん		ごはん		ひじきごはん		わかめごはん		ごはん		きのこごはん	
	みそしる 味噌汁		ちゅうか 中華スープ		たら の クリーム煮		すまし汁		とんじる 豚汁		みそしる 味噌汁		おでん	
	な が す の もの オクラと長いもの酢の物		コロッケ&メンチカツ		れんこんとかにかまのサラダ		とり にく み そ づ や 鶏肉の味噌漬け焼き		あかうお て や 赤魚の照り焼き		とんかつ		なめことオクラのおろし和え	
	フルーツポンチ		わかめサラダ		オレンジ		こまつな と き す あ 小松菜の土佐酢和え		メカブの青じそ和え		ほうれん 草 の 辛 し 和 え		ココアプリン	
			バナナ				プリン		みかん		ヨーグルト			
	720 kcal		715 kcal		737 kcal		722 kcal		581 kcal		798 kcal		720 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	1999kcal	エネルギー	2025kcal	エネルギー	2010kcal	エネルギー	2004kcal	エネルギー	2096kcal	エネルギー	2222kcal	エネルギー	2181kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	72g	たんぱく質	88g	たんぱく質	84g	たんぱく質	83g	たんぱく質	74g	たんぱく質	85g
	脂質	48g	脂質	44g	脂質	50g	脂質	40g	脂質	49g	脂質	61g	脂質	53g
	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	8.3g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7.5g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	8.6g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	6.7g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7.1g	しょうえんそうとうりょ 食塩相当量	7.6g	食塩相当量	6g
														

雪がちらちら、空気も乾燥しインフルエンザやコロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症や風邪の症状が増えてきています。風邪や感染症を予防するためには、①手洗い、うがいをしてウイルスや細菌を身体に入れないこと。②バランスの良い食事をする。ごはんやパン、めん類などの炭水化物だけではなく、お肉やお魚、卵などのタンパク質、サラダや和え物、みそ汁などの野菜を一緒にとることで、しっかりと栄養をとることができます。③十分な睡眠をとる。身体が疲れていると細菌やウイルスに負けて風邪をひきやすくなります。④適度な運動をする。身体を動かすことで筋肉がつき、身体を強くすることができます。日ごろから気を付けて生活していきましょう。