

12月 今週の献立表 てしもりの丘

	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	ご飯 味噌汁 納豆 青梗菜とハムのソテー	ご飯 味噌汁 焼き魚 ほつけ ひじきの煮物	ご飯 味噌汁 温奴 いんげんの金平	ご飯 オムレツ 青梗菜と厚揚げの煮物	ご飯 納豆 茄子の炒め煮	ご飯 厚焼き卵 切干大根の煮物	ご飯 炒り豆腐 青梗菜のなめたけ和え					
	548 kcal	542 kcal	627 kcal	573 kcal	666 kcal	581 kcal	636 kcal					
	シーフードクリームパスタ	ご飯 豚肉の柳川風	けんちんそば ブロッコリーサラダ	さんしょどん きゅうりともやしのキムチ和え	ご飯 チャプチエ	ご飯 サバと生揚げの胡麻味噌煮	ご飯 タンドリーチキン					
	パン 牛乳	茄子の香味和え 牛乳	リンゴ 牛乳	キウイ 牛乳	ほうれんそうのツナ和え バナナ	ポテトサラダ りんご	かぼちゃ 南瓜サラダ バナナ					
	731 kcal	768 kcal	646 kcal	709 kcal	849 kcal	843 kcal	825 kcal					
	豚丼 味噌汁 オクラと長いもの酢の物	ご飯 中華スープ コロッケ&メンチカツ	ご飯 タラのクリーム煮 れんこんとかにかまのサラダ	ひじきご飯 すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き	わかめご飯 豚汁 赤魚の照り焼き	ご飯 味噌汁 とんかつ	きのこご飯 おでん なめことオクラのおろし和え					
夕食	フルーツポンチ	わかめサラダ	オレンジ	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					
	720 kcal	715 kcal	737 kcal	722 kcal	581 kcal	798 kcal	720 kcal					
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1999kcal 75g 48g 8.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2025kcal 72g 44g 7.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2010kcal 88g 50g 8.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2096kcal 83g 49g 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2222kcal 74g 61g 7.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2181kcal 85g 53g 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とる。ご飯やパン、麺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、みそ汁などの野菜と一緒にとることで、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ていきましょう。