

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
16月	ひじきごはん ししゃもの石垣揚げ もやし和え かきたま汁	牛乳,鶏肉,ひじき 油揚げ,ししゃも たまご,豆腐	米,押麦,サラダ油 三温糖,小麦粉 白ごま,黒ごま ごま油,でん粉	にんじん,ごぼう,ねぎ 干し椎茸,もやし きゅうり,小松菜	853 kcal 36.1 g
17火	スタミナ丼 白菜スープ スイートポテト	牛乳,豚肉,鶏肉 生クリーム,たまご	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 白ごま,春雨 さつまいも,バター	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,エリンギ ピーマン,赤パプリカ 白菜,ねぎ,小松菜	916 kcal 27.7 g
18水	ごはん ぷちぷち雑穀ハンバーグ ひじきのサラダ 野菜スープ	牛乳,豚肉,たまご 大豆,おから,ツナ 脱脂粉乳,ひじき 鶏肉,豆腐	米,押麦,パン粉 白ごま,三温糖 サラダ油,でん粉	玉ねぎ,えのき,トマト もやし,きゅうり,レモン 赤パプリカ,青梗菜	838 kcal 33.8 g
19木	白菜と鶏肉のスパゲティー パンプキンポタージュ くだもの	牛乳,鶏肉,塩昆布 ベーコン,生クリーム	スパゲッティ,砂糖 サラダ油,バター でん粉,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,白菜 万能ねぎ,かぼちゃ くだもの	791 kcal 28.6 g
20金	菜飯 つみれ汁 ほっこりかぼちゃ	牛乳,鶏肉,たまご たら,あじ,赤みそ 豆腐	米,サラダ油 三温糖,でん粉 白ごま	小松菜,ねぎ,にら,生姜 にんじん,白菜,ゆず かぼちゃ	864 kcal 32.8 g
23月	チーズカレードースト 野菜のスープ煮 ガーリックポテト くだもの	牛乳,豚肉,チーズ 鶏肉,ウィンナー いんげん豆 うずら卵	食パン,サラダ油 小麦粉,じゃが芋	にんにく,生姜,にんじん セロリ,玉ねぎ,トマト 白菜,大根,小松菜 くだもの	874 kcal 37.5 g
24火	雑穀ごはん 魚のトマトソースかけ マッシュポテト パスタと野菜のスープ	牛乳,さめ,豚肉 生クリーム	米,雑穀,でん粉 サラダ油,じゃが芋 バター,マカロニ	にんにく,セロリ トマト,玉ねぎ にんじん,キャベツ	897 kcal 32.9 g
25水	ピラフの ホワイトソースかけ 大豆入りゆで野菜 フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,チーズ いか,ほたて,えび 生クリーム,大豆 粉寒天	米,押麦,サラダ油 バター,米粉,砂糖 ごま油,三温糖	コーン,にんじん,玉ねぎ エリンギ,キャベツ きゅうり,ぶどうジュース レモン,くだもの缶	909 kcal 33.0 g

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

寒さに負けない丈夫な身体作りに必要な栄養