



日	献立名		主な材料と体の中での働き			栄養価
			エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
1 月	主食・主菜・副菜	みそけんちんうどん	ゆでめん、砂糖	豚肩肉、油揚げ	大根、にんじん、ごぼう、しめじ	エネルギー 770kcal
	副菜	野菜の生姜炒め	サラダ油、砂糖		白菜、にんじん、しょうが	たんぱく質 31.1g
	副菜	大学芋	さつまいも、砂糖、はちみつ、ごま、サラダ油			脂質 17.9g 食塩 2.8g
	飲み物など	牛乳		牛乳		
2 火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 706kcal
	主菜・副菜	大豆と鶏肉のピリ辛煮	サラダ油、砂糖、じゃがいも	大豆、鶏もも肉	大根、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、にんにく	たんぱく質 33.5g 脂質 17.3g 食塩 2.4g
	副菜	白菜のみそ汁		油揚げ、わかめ	白菜、長ねぎ、えのき	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
3 水	主食	揚げパン	コッペパン、砂糖、サラダ油			エネルギー 778kcal
	主菜・副菜	マカロニのクリーム煮	マカロニ、バター、サラダ油、米粉	鶏もも肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム	たんぱく質 32.4g 脂質 27.3g 食塩 2.9g
	副菜	大根のスープ		ハム	大根、にんじん、白菜、とうもろこし	
	飲み物など	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		
4 木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 707kcal
	主菜	煮魚	砂糖	赤魚	しょうが	たんぱく質 35.0g
	副菜	野菜のごま和え	砂糖、ごま		白菜、もやし	脂質 14.4g
	副菜	豚汁	じゃがいも、こんにゃく	豚肩肉、油揚げ	大根、にんじん、長ねぎ	食塩 2.6g
5 金	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食・主菜・副菜	冬野菜のカレーライス	米、麦、サラダ油、じゃがいも	豚肩ロース肉、白花生	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー	エネルギー 751kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.4g 食塩 2.5g
	副菜	野菜スープ		鶏ささみ	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし	
	飲み物など	牛乳、果物(みかん)		牛乳	みかん	
8 月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 707kcal
	主菜・副菜	豚肉と大根のみそ煮	サラダ油、砂糖、片栗粉、こんにゃく	豚肩ロース肉、生揚げ	大根、にんじん、さやいんげん	たんぱく質 30.8g 脂質 24.0g 食塩 2.2g
	副菜	きのこ汁	麩	わかめ	しいたけ、えのき、しめじ、にんじん	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
9 火	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 683kcal
	主菜・副菜	ブイヤベース	オリーブ油、じゃがいも	メルルーサ、えび、いか、あさり	玉ねぎ、にんにく、トマト、パセリ	たんぱく質 36.0g 脂質 22.7g 食塩 3.2g
	副菜	ガルビュールスープ	サラダ油	白いんげん豆、ベーコン	大根、にんじん、キャベツ、セロリ	
	飲み物など	ラフランスジャム、牛乳		牛乳	ジャム	
10 水	主食・主菜・副菜	きのこスパゲティ	スパゲティ、サラダ油	鶏もも肉	玉ねぎ、しいたけ、しめじ、にんにく、マッシュルーム、えのき、小ねぎ	エネルギー 686kcal たんぱく質 36.8g 脂質 20.0g 食塩 2.7g
	副菜	キャロットスープ	サラダ油	ベーコン	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、とうもろこし	
	飲み物など	牛乳、いちごヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
11 木	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 719kcal
	主菜・副菜	魚の野菜あんかけ	米粉、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	めかじき	もやし、にんじん、枝豆、干し椎茸	たんぱく質 34.7g 脂質 20.5g 食塩 2.1g
	副菜	スキー汁	こんにゃく、さつまいも	豚肩肉、豆腐	大根、にんじん、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
12 金	主食	高B3-2 リクエスト メニュー	米、麦、片栗粉、小麦粉、サラダ油	鶏もも肉	にんにく、しょうが	エネルギー 810kcal たんぱく質 36.5g 脂質 30.9g 食塩 2.5g
	主菜		砂糖、サラダ油	ツナ、ミックスビーンズ	とうもろこし、きゅうり、にんじん	
	副菜			わかめ、豆腐	白菜、大根、長ねぎ、しめじ	
	副菜			牛乳		
	飲み物など		デザート			



日	献立名		主な材料と体の中での働き			栄養価
			エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
15 月	主食・主菜・副菜	きのこあんかけうどん	ゆでめん、片栗粉	鶏もも肉、油揚げ、	しめじ、まいたけ、えのき、長ねぎ、なめこ、ほうれん草、しょうが	エネルギー 715kcal
	副菜	野菜のごま酢煮	砂糖、ごま		白菜、もやし、にんじん	たんぱく質 32.1g
	副菜	青のりポテト	じゃがいも、サラダ油	青のり		脂質 17.1g
	飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.5g
16 火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 707kcal
	主菜・副菜	生揚げの中華炒め	サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肩ロース肉、生揚げ	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、干し椎茸、にんにく、しょうが	たんぱく質 27.8g 脂質 22.7g 食塩 2.2g
	副菜	ワンタンスープ	ワンタン、ごま油		チンゲン菜、もやし、にんじん	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
17 水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 706kcal
	主菜	魚のみそマヨネーズ焼き		赤魚		たんぱく質 31.7g
	副菜	野菜の和風炒め	サラダ油、砂糖、	油揚げ、かつお節	白菜、もやし、にんじん	脂質 22.6g
	副菜	けんちん汁	じゃがいも、ごま油	豆腐	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ	食塩 1.9g
18 木	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食・主菜・副菜	大根のピリ辛丼	米、麦、砂糖、サラダ油、片栗粉	豚ひき肉、大豆	大根、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが	エネルギー 702kcal
	副菜	かぼちゃのみそ汁		さつま揚げ、わかめ	かぼちゃ、にんじん、白菜、しめじ	たんぱく質 27.1g
	飲み物など	牛乳、ゆずゼリー	ゼリー	牛乳		脂質 16.5g 食塩 2.8g
19 金	主食	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン			エネルギー 728kcal
	主菜・副菜	ボルシチ	じゃがいも、砂糖、サラダ油、クリーム	豚肩ロース肉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、ピーツ、トマト、にんにく	たんぱく質 30.7g
	副菜	県産大根のサラダ	砂糖、サラダ油	ツナ	大根、ブロッコリー、とうもろこし	脂質 31.6g
	飲み物など	牛乳、デザート	デザート	牛乳		食塩 2.8g

栄養価の平均(常食)エネルギー:725 kcal たんぱく質:32.2g 脂質:21.8 g 食塩:2.5 g

※ 事情により献立を変更することがあります。加工品は品名を表示しています。原材料はお問い合わせください。

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

しょうぶ からだ  
**丈夫な体をつくる**

**たんぱく質**  
 にくるい 肉類  
 ぎょかいるい 魚介類  
 たまご 卵  
 だいず 大豆・大豆製品  
 ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品  
 ヨーグルト

つよ こうさん か さ よう からだ まも  
**強い抗酸化作用で体を守る**

**ビタミンA**  
 にんじん レバー  
 ほうれん草 うなぎ

**ビタミンC**  
 ブロッコリー パプリカ いちご  
 キウイフルーツ じゃがいも

**ビタミンE**  
 かぼちゃ サケ  
 サラダ油 アーモンド