

1月の献立表

	月	火	水	木	金
	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし	麦茶 おかし
	6	7	8	9	10
昼食	ごはん 味噌汁(お麩・わかめ) すき焼き風煮物 ブロッコリーのゴマおかし和え ミニゼリー	ごはん 味噌汁(油揚げ・キャベツ) さばの塩焼き 小松菜の磯辺和え パイン缶	ミートスパゲティ 牛乳 カリフラワーのサラダ ゼリー	サンドイッチ (ツナサラダ・ジャム) クラムチャウダー風スープ バナナ	ごはん 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) ほっけの煮つけ ほうれん草と竹輪のゴマ和え もも缶
15時	バナナケーキ	クロックムッシュ	フルーツヨーグルト	おかしおにぎり	大学芋
	13	14	15	16	17
昼食	☆成人の日☆ 	ごはん 味噌汁(油揚げ・大根) 赤魚の漬け焼き カニ風味サラダ みかん缶 ボンデケーショ	ごはん 清まし汁(豆腐・わかめ) 豚肉と白菜の味噌炒め 胡瓜とささみのゴマ酢和え ミニゼリー シベリア風	レーズンパン キャベツのスープ クリスピーチキン ポテトサラダ バナナ ひじきおにぎり	ごはん けんちん汁 さんまの塩焼き ほうれん草のおひたし ミニゼリー フライドポテト
15時					
	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) 白身魚の磯あかけ かぼちゃのそぼろ煮 パイン缶	☆お誕生会☆	ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) 酢鶏 ブロッコリーとシラスの和え物 ミニゼリー	胚芽ロール 玉子とわかめのスープ 鮭のムニエル さつま芋サラダ バナナ	ごはん 味噌汁(油揚げ・もやし) れんこん入りつくね 切り干し大根の煮物 ミニゼリー
15時	ゴマ豆乳汁うどん	お麩のココアラスク	チーズトースト	コーン茶飯おにぎり	りんごのケーキ
	27	28	29	30	31
昼食	わかめごはん 味噌汁(えのき・長ネギ) さばのおろし煮 スパゲティサラダ もも缶	焼きそば 牛乳 しゅうまい ミックスフルーツ	ごはん 清まし汁(お麩・長ネギ) さわらのゴマ味噌焼き 炒り豆腐 ミニゼリー	バターロール コーンスープ チリコンカン ほうれん草のチーズ和え バナナ	ごはん 玉子とわかめの中華スープ 鶏の唐揚げ 胡瓜と竹輪の酢の物 ミニゼリー
15時	ピザパン	プリン	スイートポテト	ツナおにぎり	きなこマカロニ

食と体・健康

のお話

ウイルスと免疫力

空気の乾燥する冬は、風邪やインフルエンザなどウイルスによる病気が流行する季節です。ウイルスが空気中にあると、息を吸うときに一緒に吸い込んでしまい、体に入って増えると風邪やインフルエンザの発症につながります。しかし、ウイルスが体に入り込んでしまったとしても、「免疫力」があればそのウイルスをやっつけてくれます。免疫とは、病気を起こす原因となるウイルスや菌から体を守る力が備わる仕組みのことで、免疫細胞の働きが強ければ健康な状態が保たれ、免疫細胞の

免疫力をつけるには、「早寝早起き朝ごはん」を基にした食事や生活がとても大切です。朝食をしっかりすることで体温が上がり、バランスのよい食事で栄養を充分にとって丈夫な体をつくり、しっかりと睡眠をとって体力をつける。こういった生活をするすることで、健康が保たれます。

また、口から入ってきたウイルスや菌の多くは腸から体の中に入っていくため、腸には免疫細胞が多く集まっています。腸内細菌のバランスがよいほど腸内の免疫の働きもよくなるので、腸内環境を保つことも免疫力を高めるうえで大切だといわれています。ヨーグルトやみそやししょう油などの大豆食品、ぬか漬けなど、乳酸菌が豊富な食べものをとることも、

平均給与栄養量
(昼食+おやつ)

エネルギー

468Kcal

タンパク質

17.3g

脂質

14.1g

食塩

1.1g

