

# 12月 献立表



※全てのメニューに牛乳またわ野菜ジュースがつかます

日曜	献立名	3群点数			赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を 良くする	黄(点) 力や体温に なる	アレルギー情報	エネルギー (kcal)	スプーン の有無
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)						
1 木	カツカレー	ミートインオムレツ /コーンサラダ/ブ リッコリー	黄桃/野菜ジュ ース	ごはん (カレー付)	1.3	1.0	6.9	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:オレンジ:牛肉:豚肉 鶏肉 大豆:リンゴ:桃:ごま	759	○
2 金	回鍋肉	春巻き/焼売/シャ キシャキポテト	フルーチカクテル	ごはん	3.0	0.5	6.9	卵:小麦:乳成分:乳由来 えび:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:ごま	843	
5 月	デミグラスハンバーグ	マカロニサラダ/ フライドポテト	パイン缶/野菜 ジュース	ごはん	1.8	2.2	6.6	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:乳由来:オレンジ:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご	832	
6 火	チーズ入りメンチカツ	ミニオムレツ/パン プキンサラダ/フライ ドポテト/カリフラ ワー	野菜ジュース	ごはん (ハヤシ 付)	1.5	1.5	7.1	卵:小麦:乳成分:オレンジ :牛肉:豚肉:鶏肉:大豆: りんご	854	○
7 水	卵と豚肉の中華炒め	野菜コロッケ/春雨 サラダの紫蘇風味	みかん缶	ごはん	3.1	0.7	6.0	卵:小麦:乳成分:乳由来 豚肉:大豆:りんご	776	
8 木	味噌カツ	ミートインオムレツ /トマトペンネサラ ダ	フルーツカクテル /ムースエクレーア/ 野菜ジュース	ごはん	1.6	0.5	7.5	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:乳由来:オレンジ:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼ ラチン:ごま	798	
9 金	ぶりの照り煮	竹輪磯部天婦羅/ 豆たつぷりヘル シーサラダ/南瓜 煮	わらび餅	ごはん (ふりかけ)	3.4	0.6	5.9	卵:小麦:乳成分:鯖:大 豆:ごま	812	
19 月	チキンチーズカツ/ア ラビアータスパゲティ	フライドポテト/マカ ロニサラダ	黄桃/野菜ジュ ース	ごはん	1.6	1.3	8.9	卵:小麦:乳成分:乳由来 オレンジ:鶏肉:大豆:りん ご:桃	930	
20 火	グリルチキンのガリパ タ醤油	茄子のピリ辛胡麻 風味/大学芋/ブ リッコリー	みかん缶/野菜 ジュース	ごはん	2.7	1.5	5.5	小麦:乳成分:オレンジ:鶏 肉:大豆:りんご:ごま	830	
21 水	真鯨フライ大葉巻き/鶏 そぼろ	インゲン胡麻和え	おからドーナツ	ごはん (そぼろ丼)	3.0	0.1	7.1	卵:卵由来:小麦:乳成分 乳由来:鯖:鶏肉:大豆:リ ンゴ:ごま	804	○
22 木	豚生姜焼き/ 牛肉コロッケ	タラモサラダ/鶏そ ぼろ蓮根	ミルクティーショ ートケーキ/野菜 ジュース	ごはん	2.9	1.1	7.1	卵:小麦:乳成分:乳由来 えび:かに:あわび:いか いくら:オレンジ:鮭:鯖:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご	889	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## しっかりとって！冬の寒さに負けない栄養素

今年も昨年に続きウイルス対策が重要ですね。そして寒さ。寒くなってくると、人間の体は低温に適応するよういろいろと変化しますが、十分な栄養をとっていない人は、より厳しく寒さを感じます。しっかりと栄養をとって冬の寒さに負けない体を作

### エネルギー

冬になると、体は低い気温に対して、平常の体温を保とうと防衛します。特に新陳代謝を調節する甲状腺ホルモンの分泌が増えてきて、代謝が盛んになってくるのです。冬は一番寒いので、エネルギーが多くなるといいです。食事の量、質ともに気を配り**スタミナ**をつけましょう。

### 脂 肪

冬こそ脂肪がたくさん必要な時です。脂肪は1gあたり9キロカロリーもあり、たんぱく質や糖質の2倍以上もあります。それに油のものは腹持ちがいいので、空腹感のために寒さを感じることも少なく、冬にはもってこいの栄養素です。油を使う**揚げ物**や**炒め物**を食べて、寒さに対しての抵抗力をつけましょう。

### たんぱく質

たんぱく質はあなたの体そのものです。筋肉も血液も髪の毛も。脂肪や糖質でいくらエネルギーをとっても、たんぱく質が充分でなければ、体力のない脂肪太りの体になるばかりです。**肉、魚、卵、大豆**などのたんぱく質を充分にとって体力をつけることが

### ビタミン

ビタミンAやビタミンCは皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪に対して抵抗力をつけてくれます。**ほうれん草**、**胡麻和え**や**かぼちゃの煮物**など緑黄色野菜をたっぷり食べましょう。それに食後、**みかん**を1、2個食べるとさらに効果的です。

## 加熱してたっぷりとれる 野菜を食べよう！

なかなかとれない野菜も加熱すれば、たっぷり食べられます。今の時期にとれる野菜はれんこんやごぼうなどで、越冬のためにじっくりと養分を貯蔵しています。この栄養たっぷりの野菜で体を

### ●白菜

白菜は約95%が水分。主な栄養成分としてはビタミンC以外に鉄・マグネシウム・カリウムを含む。特に注目すべきはそのエネルギー量で、甘みの少ない分100gあたり14kcalと極めて低カロリー。

### ●大根

生の根には、ビタミンCや澱粉消化酵素のジアスターゼが多く、葉にはビタミンA,Cが多い。

### ●ごぼう

根には炭水化物のイヌリンが多く、カルシウムを含む。繊維質が**も**多く、便秘に有効。

### ●にんじん

根にはカロチン(ビタミンA)がとても多く、ビタミンB、Cも含んでいる。葉も食用になる。

