



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる
2	月	三色丼 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ みそ汁	スイートポテト オレンジ	鶏ひき肉 鶏卵 凍り豆腐 平天 ロースハム みそ 木綿豆腐	片栗粉 砂糖 油 トコン マヨネーズ むきごま さつまいも 有塩マーガリン	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ わかめ 青ねぎ はくさい ネーブル
3	火	カレーライス 五目煮豆 オムレツ みそ汁	節分クッキー ヨーグルト	若鶏もも 脱脂粉乳 大豆水煮 平天 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ホイップクリーム	じゃがいも トコン 砂糖 油 薄力粉 ホットケーキミックス 片栗粉 有塩マーガリン ミルクチョコレート	たまねぎ にんじん だいこん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
4	水	魚のごまマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのナムル 粉ふきいも みそ汁	ウインナードッグ バナナ	さわら 木綿豆腐 かにかまぼこ みそ ポークウインナー 調整豆乳	いりごま 砂糖 ごま油 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも ホットケーキミックス 有塩マーガリン	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん あおのり たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ トマトケチャップ バナナ
5	木	鶏の和風ピカタ スパンテー 白菜の和え物 みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	若鶏むね 鶏卵 ツナ缶詰 脱脂粉乳 木綿豆腐 みそ かにかまぼこ ポークウインナー	薄力粉 片栗粉 油 マヨネーズ むきごま 砂糖 いりごま スパゲ ティ お好み焼き粉 トコン	あおのり キャベツ にんじん はくさい たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ チンゲンサイ
6	金	白身魚のフリッター ちんげん菜と人参オムレツ さつまいもの甘煮 みそ汁	フレンチトースト りんご	さわら 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも 食パン	トマトケチャップ チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん りんご
9	月	クリームシチュー ごまサラダ シーチキン入りオムレツ みそ汁	大豆のホットケーキ バナナ	若鶏もも 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ 鶏卵 ツナ缶詰 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳 みそ	じゃがいも 油 砂糖 むきごま マヨネーズ ホットケーキミックス 有塩マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ はくさい バナナ
10	火	魚のみそ煮 スパサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	お麩ラスク ヨーグルト	さわら みそ ロースハム 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ むきごま 車ふ グラニュー糖 有塩マーガリン	おろししょうが にんじん きゅうり コーン キャベツ くりかぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん
12	木	親子丼 ブロッコリーのおかか和え さつまいもサラダ みそ汁	ツナおにぎり オレンジ	鶏もも 鶏卵 かつお節 ロースハム みそ 木綿豆腐 ツナ缶詰	砂糖 いりごま さつまいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ 青ねぎ ブロッコリー きゅうり わかめ くりかぼちゃ チンゲンサイ ネーブル
13	金	鶏のくわ焼き キャベツとゆで卵のサラダ 酢の物 みそ汁	パレンタインケーキ ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 ロースハム 大豆水煮 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	中ざら糖 マヨネーズ 砂糖 むきごま スパゲティ いりごま ホットケーキミックス 有塩マーガリン 粉糖	キャベツ にんじん きゅうり わかめ たまねぎ 青ねぎ チンゲンサイ
16	月	麻婆豆腐 野菜オムレツ ほうれん草のゴマ和え みそ汁	ジャムトースト チーズ	ぶたひき肉 鶏卵 木綿豆腐 赤みそ みそ ロースハム かにかまぼこ プロセスチーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 トコン むきごま じゃがいも 食パン	たまねぎ おろししょうが にんじん トマトケチャップ ほうれん草 わかめ 青ねぎ えのきたけ いちごジャム
17	火	魚のてりやきごま風味 コロコロサラダ カニカマ入り玉子焼き みそ汁	りんごゼリー バナナ	さわら 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 ゼラチン かにかまぼこ	いりごま 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ゼラチン むきごま 油	きゅうり にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ りんごジュース バナナ
18	水	鶏のからあげ 人参しりしり ハムサラダ みそ汁	バナナケーキ ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 ツナ缶詰 ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳	油 片栗粉 トコン いりごま ホットケーキミックス 有塩マーガリン 砂糖	おろししょうが にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン バナナ

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる
19	木	魚のカレーマヨ焼き キャベツのお好み焼き風 大根と平天の煮物 みそ汁	チーズ入り アメリカンドッグ オレンジ	さわら 鶏卵 平天 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 ポークウインナー プロセスチーズ	マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油 さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ ネーブル
20	金	肉じゃが 大根サラダ ゆで卵 みそ汁	ホットケーキ ヨーグルト	豚もも ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも トコン 砂糖 いりごま マヨネーズ ホットケーキミックス 有塩マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん わかめ 青ねぎ チンゲンサイ くりかぼちゃ
21	土	お楽しみランチ				
24	火	親子丼 マセドアンサラダ チンゲン菜オイスター炒め みそ汁	ピザトースト りんご	若鶏もも 鶏卵 ハム かまぼこ みそ 魚肉ソーセージ 木綿豆腐 ウインナー プロセスチーズ	砂糖 じゃがいも マヨネーズ 油 ごま油 食パン	にんじん たまねぎ 生しいたけ キャベツ きゅうり トマトケチャップ チンゲンサイ わ かめ 青ねぎ だいこん 青ピーマン コーン りんご
25	水	魚の煮付け ツナ玉糸こん ジャーマンポテト みそ汁	チヂミ ヨーグルト	さわら ツナ缶詰 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 トコン じゃがいも 油 お好み焼き粉 ごま油 むきごま	おろししょうが にんじん 青ねぎ たまねぎ わかめ くりかぼちゃ チンゲンサイ
26	木	ポークチャップ もやしの中華和え かぼちゃの煮つけ みそ汁	オレンジカルピスゼリー バナナ	ぶたロース ロースハム みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	片栗粉 砂糖 ごま油 いりごま	トマトケチャップ きゅうり りょくとうもやし にんじん くりかぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ オレンジジュース バナナ
27	金	煮込みハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー添え みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	豚ミンチ 鶏ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 大豆水煮 普通牛乳 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ むきごま ホットケーキミックス 有塩マーガリン	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり にんじん ブロッコリー わ かめ 青ねぎ チンゲンサイ
28	土	お楽しみランチ				

風邪をひいた時 積極的にとりた栄養素

風邪をひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「タンパク質」や、エネルギーの源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

タンパク質を多く含む食品
肉・魚・卵・牛乳・豆など

炭水化物を多く含む食品
米・いも・パン類・油など

ビタミンAを多く含む食品
レバー・緑黄色野菜など

