



ひ に ち	よ う び	食材料			メモ	
		ふたば・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ 午前食	たんぽぽ・すみれ 午後食	熱と力になるもの		血や肉になるもの
1 15	木	ごはん 肉じゃがい みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ・延命茶	米 じゃがい 油	豚肉 みそ ツナ缶	玉ねぎ 人参 しいたけ 白滝 白菜 大根 ワカメ 果物
2 16	金	ごはん 厚揚げおひたし みそ汁	中華丼 すまし汁 フルーツ・延命茶	米 さつまい 油	厚揚げ みそ 豚肉	キャベツ きのこ 人参 ピーマン ネギ 玉ねぎ ちみつ大根 果物
3 17	土	にゅうめん シーマンおひた みそ汁	ローレノン 魚と野菜のスー プ フルーツ 牛乳	とうめん 油 じゃがい	とり肉 カレイ ベーコン 牛乳	ねぎ しいたけ 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ ちみつ大根 果物
5 19	月	ごはん 煮魚 ブロッコリーおひた みそ汁	クランベリーパン キャベツとベーコン のスー プ フルーツ 牛乳	米 クランベ り じゃがい	ぎんざら みそ ベーコン 牛乳	ブロッコリー かぼ ち ねぎ しめじ 玉ねぎ きゅう 果物
6 20	火	ごはん 洋風いり豆腐 みそ汁	焼豚カレーパン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 里芋 油	とうふ ベーコン みそ 焼豚	玉ねぎ 人参 さや 白菜 かつ あさつき ワカメ 果物
7 21	水	ごはん とり肉のから揚 げのもの みそ汁	しろあじうすい ふかしがぼち フルーツ 延命茶	米 片山粉 油	とり肉 みそ しろあじ	さくらり ワカメ キャベツ 人参 大根 小松菜 かぼち 果物
8 22	木	ごはん ブリ大根 みそ汁	人参キーマ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 小麦粉 さとう さつまい 牛乳	ブリ みそ 牛乳	大根 人参 しめじ ちみつ大 根 果物
9	金	納豆ごはん 鮭なべ れんこんきんぴら	スロゲキナポリタン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 スロゲキ 油 ゴマ	納豆 鮭 ウインナー ぶ	大根 人参 ねぎ 白菜 きの こ れんこん 玉ねぎ かつ 果物
10 24	土	かものうどん 里芋のもの	ローレノン 魚のトクスープ フルーツ 牛乳	うどん ローレ ノン 里芋	合めも カレイ 牛乳	ねぎ 小松菜 人参 しめじ しいたけ トマト 玉ねぎ ブロッコリー 果物
12 26	月	ごはん 白菜と肉団子ス ープ さつまいもの もの	マカロニきんこ みそ汁 フルーツ 牛乳	米 さつまい 春雨 さとう マカロニ	豚ひき肉 みそ きんこ めだい 牛乳	白菜 人参 しめ じ しいたけ 大根 小松菜 果物
13 27	火	コウボイオン シーフードカレー カリフラワーソー テー	ワカメおにぎ り みそ汁 フルーツ 延命茶	コウボイオン 米 じゃがい 油	カレー とう ふ みそ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャ ベツ カリフラワー しめ じ 果物
14 28	水	ごはん サバの塩焼き 大根のいもの みそ汁	煮込みうどん ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 うどん さつまい	サバ とり肉 みそ 牛乳	大根 人参 しいたけ 小松菜 きのこ ねぎ しめ じ 果物

かぜかばはば時期ですね。
かぜの予防にはビタミンCとAを！ Cには寒さに対する抵抗力を強くする
はたらきがあります。Aは、のどの粘膜をびじりばにして かぜをひきにくくします。
みかんなどの果物、かぼち、人参、小松菜などの野菜を毎日にとりま
しょう。あわせて肉や魚などのたんぱく質をしっかりとることも大切ですよ。