



ひ に ち	よ う び	うめ もも さくら		食材料			メモ
		おいひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15	木	ゴマ塩ごはん コロケ せんぎやべつ みそ汁	黒糖ロール ヨーグルト フルーツ 延命茶	米 油 パン粉 じゃが芋 黒豆 黒糖ロール	豚ひき肉 とうふ みそ ヨーグルト 卵	五ねぎ きゅう なめこ 果物	※15日 は冬割 お風呂 メニュー ごきす
2 16	金	ごはん 豚肉の和風ソテー カリフラワーのカマヤク みそ汁	お茶づけ フルーツ 延命茶	米 油 白ご	豚肉 甘塩鮭 みそ	ピーマン きのこ 人参 ちんげん菜 カリフラワー 五ねぎ かぼち ねぎ 小松菜 果物 焼肉	
3 17	土	にやうめん シーマンポテ	シムサンド フルーツ 牛乳	とうめん 油 じゃが芋 ロールパン いちごシム	とり肉 バコン 牛乳	ねぎ しんじょ 人参 五ねぎ ピーマン 果物	
5 19	月	親子丼 こめまのゴマ みそ汁	ラスク フルーツ 牛乳	米 油 さつま 食の さくら じゃが ゴマ (おやつ)	とり肉 卵 ロースハム 牛乳 みそ	五ねぎ 糸こんにゃく きのこ きゅうり いんげん 果物	
6 20	火	ごはん わかさぎのから揚げ 西洋のものを みそ汁	梅ひるす おにぎり フルーツ 延命茶	米 油 里芋 片みに	わかさぎ みそ しらす干し	きゅうり かつお 人参 かつお きのこ 梅干し 果物	
7 21	水	ワカメごはん 煮魚 アジのわかさぎ 白身 かつおのしらす みそ汁	バナナケーキ フルーツ 牛乳	米 小麦粉 (小豆) バター さくら	きんぴら みそ 卵 牛乳	ブロッコリ (かぼち) 白菜 しめじ かぼち かつお バナナ 果物	21日は 冬至 お風呂 かぼち おやつ
8 22	木	ごはん 肉じゃが シチュー みそ汁	干芋 おせんべい フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 干いも おせんべい 油	牛肉 じゃが みそ	玉ねぎ 人参 白滝 いんげん 大根 きゅうり 果物	
9 23	金	ひじきごはん さつまの天ぷら 白菜と焼豚のサラダ みそ汁	あべ川もち 食パン 煮魚 フルーツ 延命茶	米 さつま芋 小麦粉 油 さくら 切もち	油あげ 焼豚 とうふ みそ きんぎょ 煮魚	菜の花 人参 白菜 ブロッコリ トマト かつお 果物	
10 24	土	かも南うどん 里芋のにももの	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん 里芋 ロールパン マーマレード	合がも 牛乳	ねぎ 小松菜 人参 しめじ いんげん 果物	
12 26	月	糸内豆ごはん 鮭なべ れんこんステーキ	チーズステーキ フルーツ 牛乳	米 小麦粉 バター せと 油	納豆 鮭 卵 粉チーズ 牛乳	大根 人参 白菜 きのこ ねぎ かんかん 果物	
13 27	火	こしあじハロン シーフードカレー シチュー カリフラワーソテー	チャーハン フルーツ 延命茶	ハロン じゃが芋 油	カレー いか 豚ひき肉	五ねぎ 人参 ブロッコリ カリフラワー ピーマン 果物	
14 28	水	ごはん サバの塩焼き 大根とあげの煮物 みそ汁	14日 焼うどん 28日 年越しうどん フルーツ 延命茶	米 うどん 油	サバ 油あげ みそ 豚肉 (とり肉)	大根 人参 いんげん かつお ワカメ もやし ねぎ 果物	28日は 年越し うどん ごきす

かぜがはやる時期です。
かぜの予防にはビタミンCとA・E! 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はのどの粘膜をびくびくにしてお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多目にとりましょう。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。