

10月 文京六中

4日 火

五目うどん・牛乳
明日葉蒸レパン・りんご
795kcal 29.1g

5日 水

くりごはん・牛乳
ヘルシーハンバーグきのこソース
りんじんきんぴら・浅漬
828kcal 31.9g

3日 月

カレーピラフ・牛乳
魚コーン衣焼・ポトフ
858kcal 33.8g

7日 金

ごはん・ひじきふりかけ
さんま生姜煮・卵焼
大根の浅漬・牛乳
825kcal 32.0g

11日 火

カレーライス
フルーツヨーグルト
牛乳
903kcal 28.9g

12日 水

カーリコライス
タンドリーチキン
粉ふきいも
フレッシュサラダ
牛乳
907kcal 28.9g

6日 木

ココアパン・牛乳
マカロングラタン
コーンサラダ
923kcal 35.2g

14日 金

ソフトフランスパン・牛乳
ラザニアグラタン
ムソムソサラダ
りんごゼリー
905kcal 37.6g

17日 月

シナモントースト・牛乳
ポテクリーム煮・りんご
925kcal 32.7g

13日 水

ごはん・牛乳
鮭照り焼・豚汁
大根甘酢漬・柿
863kcal 42.1g

18日 火

厚揚げの中華丼
みそ汁・牛乳
880kcal 35.4g

19日 水

秋のじはん・牛乳
いかと大豆のかりんとう
かきたま汁・柿
796kcal 34.0g

20日 木

きつね卵とじうどん
バナナケーキ・ステーキパン
牛乳
806kcal 30.4g

21日 金

トマトライス・牛乳
鮭もみじ焼・カッパツ
サラダ
893kcal 36.5g

24日 月

茶飯・牛乳
和風コロケ・ひじき煮物
りんご
906kcal 31.7g

25日 火

チーズトースト
パンアキンステーキ
ブドウゼリー
牛乳
894kcal 30.7g

26日 水

スパゲティペペロンチーノ
スペインオムレツ・牛乳
キャベツスープ・りんご
833kcal 33.6g

27日 木

ごはん・魚青みそ煮・牛乳
炒リンパにゃく・石焼あえ
のっぺい汁
872kcal 39.5g

28日 金

じはんかめじはん
しゅうもろこし揚げ
ちくめえび揚げ
七切り大根含め煮
牛乳
866kcal 29.3g

29日 土

セコ・デ・ポンジョ
イタリアンサラダ
プリン
牛乳
907kcal 34.3g

献立表

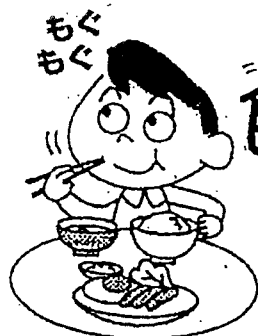
◎ kcalは
エネルギー
量は下ば
く質量です

かぜに気をつけよう！



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、秋は、気候もよく、充実した日々が過ぎる季節です。

朝夕は冷え込むようになりましたが、かぜなどひかないように体調に十分気をつけましょう。

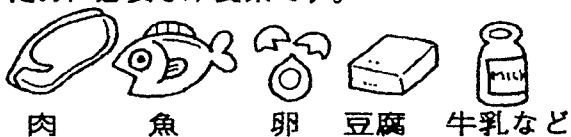


食欲の秋

かぜ予防の食事

どんな食べ物をとればいいのか？

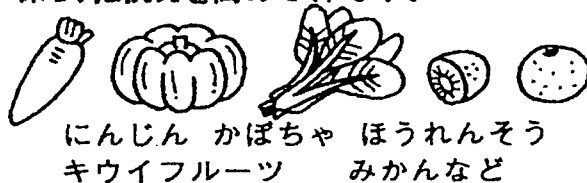
たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 私たちが生きていくために不可欠なエネルギーを作る材料です。しっかりとりましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



かぜをひいて

しまったら

熱があるとき



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します。雑炊、煮込みうどん、スープ、果汁などがおすすめです。

のどの痛み・せきがあるとき



のどにしげきを与えないように、なめらかで口当たりの良いものを摂りましょう。ポタージュスープ、茶碗蒸し、豆腐料理、かたくり粉でとろみをつけたやわらかい料理が良いでしょう。鼻水が出るときも同じです。

下痢のとき



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化の良いものを心がけると共によくかんで食べましょう。おかゆ、煮込みうどん、スープなどが良いでしょう。

ひきはじめ



鍋物など、発汗作用があり、体が温まる食事がおすすです。緑黄色野菜や糖質、たんぱく質を多めに摂りましょう。