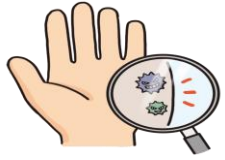


寒くなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。



見た目にはきれいで、手には病気の原因になる

見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ち

ません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

木 1		金 2	
△ 牛乳 552kcal	○ ごはん	△ 牛乳 705kcal	○ ごはん
△ ぶたにく 16	□ だいこん 63	○ ちゅうかめん 90	△ ぶたにく 25
□ ほんじん 21	□ ごぼう 21	□ もやし 20	□ キャベツ 25
○ こんにやく 26	△ あつあげ 32	□ ながねぎ 5	□ ほんじん 4
□ いんげん 3	□ しょうが 0.4	△ かまぼこ 5	さけ 2
○ こくとう 2.7	さけ 1.89	チャンポンスープのもと	ちゅうかだし
みりん 1.89	あかみそ	ちゅうかだし	こしょう
だし	こいくち	うすくち	
△ はくさいとしゃんぎくのおかかあえ		△ にらまんじゅう	
□ ほうれんそう 12	□ しゅんぎく 8	○ あげあぶら 3.5	
□ はくさい 20	□ ほんじん 5		
○ さとう 0.9	△ かつおぶし 1		
こいくち			
月 5		火 6	
△ ジャア(ストロベリー) 526kcal	△ 牛乳 670kcal	△ 牛乳 580kcal	△ 牛乳 622kcal
△ ぶたどん	○ ごはん	○ コッペパン	△ 牛乳
○ こめ 80	△ しろみざかなフライ	△ フレーンオムレツ	△ といとごぼうのませごはん
□ たまねぎ 100	○ あげあぶら 6	△ ペンネ 16	○ こめ 70
□ ながねぎ 7	○ こぶくろタルタルソース	△ たまねぎ 14	△ とりにく 25
□ しょうが 0.9	△ あじみなのおひたし	□ ほんじん 7	□ ごぼう 15
さけ 1	□ あじみな 20	□ にんにく 0.09	△ あぶらあげ 3
みりん 1	□ はくさい 25	□ トマト 2.5	□ いんげん 6
こいくち	○ さとう 0.8	○ オリブオイル 0.3	○ さとう 1.2
△ べにくりだいこんのうめずあえ	□ こいくち	しお	みりん 1.2
□ べにくりだいこん 20	△ けんちんじる	こしょう	さけ 4.5
□ キャベツ 16	□ にんじん 10	ケチャップ	こいくち
△ ツナ 4.5	□ ごぼう 10	デミグラスソース	△ ていやきにくだんご 2こ
○ さとう 1.3	△ あつあげ 10	コンソメ	△ あぶらあげとわかめのみぞしる
	○ こんにやく 20	△ ポトフ	□ たまねぎ 25
	みりん 1.5	□ にんじん 10	△ わかめ 0.4
	さけ 0.7	□ キャベツ 25	□ えのきたけ 10
	○ ごまあぶら 0.4	△ とりにく 20	△ あぶらあげ 3
	うすくち	こしょう	だし
	だし		
12		13	
△ 牛乳 583kcal	△ 牛乳 662kcal	△ 牛乳 600kcal	△ 牛乳 531kcal
○ ごはん	○ ごはん	○ コッペパン	○ ごはん
○ こめ 75	△ タンドリーチキン	△ コロニアハム	△ だいこんのかんこくふう
○ こめあぶら 0.5	△ ささみ	△ キャベツのカレーソテー	□ だいこん 60
□ たまねぎ 40	ケチャップ	□ キャベツ 35	□ にんじん 8
□ ながねぎ 6	ノンエッグマヨネーズ	□ にんじん 5	□ ニラ 8
さけ 0.6	カレーこ	○ こめあぶら 0.16	○ こんにやく 25
しお	くろこしょう	こしょう	△ あぶらあげ 5
こしょう	しお	コンソメ	△ ぶたにく 30
ちゅうかだし	△ にんじんシロシロ	カレーこ	○ さとう 2
ワンダンスーフ	□ にんじん 35	クリームシチュー	○ ごまあぶら 0.15
△ ワンタン 15	□ コーン 5	△ とりにく 20	こいくち
□ にんじん 8	△ ツナ 10	○ じゃがいも 40	きゅうりのナムル
□ もやし 9	しお	□ にんじん 15	□ もやし 11
□ たまねぎ 15	こいくち	□ プロッコリー 10	□ にんじん 4.5
こしょう	△ ちんげんさいスーフ	クリームシチュー	△ わかめ 0.8
□ みかん	△ ぶたにく 12	しお	○ ごま 0.36
	□ ちんげんさい 15		○ ごまあぶら 0.45
	□ たまねぎ 30		す
	ちゅうかだし		しお
	こしょう		
19		20	
△ 牛乳 636kcal	△ 牛乳 586kcal	△ 牛乳 580kcal	△ 牛乳 654kcal
△ コンコンごはん	○ ごはん	○ ごはん	○ ごはん
○ こめ 70	△ しろみざかなのピリからだしかけ	△ ぶたバラだいこん	△ かぼちゃひきにくフライ
△ あぶらあげ 10.5	△ ホキ	△ ぶたにく 40	○ あげあぶら 4
みりん 3.63	さけ 3.4	□ だいこん 60	△ キャベツのゆずふうみサラダ
○ さとう 8.86	○ さとう 3.2	□ ながねぎ 16	□ キャベツ 24
○ ごま 0.9	こいくち	○ ごまあぶら 0.3	□ ほうれんそう 12
□ べにしょうが 1.3	す	□ しょうが 1.4	△ ツナ 4
しお	トウバンジャン	みりん 1	□ ゆずかじゅう 0.47
こいくち	△ レンコンサラダ	○ さとう 3	○ さとう 1.08
だし	□ れんこん 16	こいくち	△ ちくぜんに
△ ほねくのてんぷら	△ ロースハム 6	みそ	△ とりにく 20
△ ほねく	□ きゅうり 20	△ どうふ 25	□ にんじん 20
○ かたくりこ 4.5	□ にんじん 5	△ あぶらあげ 4	□ ごぼう 20
○ こむぎこ 4.5	○ さとう 0.4	□ にんじん 5	○ こんにやく 30
○ あげあぶら 4	マヨネーズ	□ あじみな 8	△ ちくわ 20
みずなのすましじる	△ とりにく 15	だし	□ しいたけ 0.7
□ みずな 10	さけ 0.5	△ ネーフル	さけ 1.5
□ ほうれんそう 5	○ かたくりこ 0.5		○ さとう 2.5
○ ふ 2	□ たまねぎ 20		だし
みりん 0.8	□ はくさい 20		
うすくち	□ しめじ 3		
だし	ちゅうかだし		
	しお		
21		22	
△ 牛乳 580kcal	△ 牛乳 586kcal	△ 牛乳 654kcal	△ 牛乳 711kcal
○ ごはん	○ ごはん	○ ごはん	○ ごはん
△ ぶたバラだいこん	△ しろみざかなのピリからだしかけ	△ かぼちゃひきにくフライ	△ ハンバーグ
△ ぶたにく 40	△ ホキ	○ あげあぶら 4	△ ハンバーグ
さけ 3	さけ 3.4	△ キャベツのゆずふうみサラダ	みりん 0.4
□ だいこん 60	○ さとう 3.2	□ キャベツ 24	△ ワイン 0.4
□ ながねぎ 16	こいくち	□ ほうれんそう 12	ケチャップ
○ ごまあぶら 0.3	す	△ ツナ 4	デミグラスソース
□ しょうが 1.4	トウバンジャン	□ ゆずかじゅう 0.47	ウスター
みりん 1	△ レンコンサラダ	○ さとう 1.08	コンソメ
○ さとう 3	□ れんこん 16	こいくち	△ フロココードレッシングあえ
○ かたくりこ 0.5	△ ロースハム 6	△ ちくぜんに	□ プロッコリー 30
こいくち	□ きゅうり 20	△ とりにく 20	□ レモン 1
みそ	□ にんじん 5	□ にんじん 20	○ さとう 0.8
△ あじみなのみぞしる	○ さとう 0.4	○ こんにやく 30	○ オリブオイル 0.5
△ どうふ 25	マヨネーズ	□ いんげん 10	しお
△ あぶらあげ 4	△ とりにく 15	△ ちくわ 20	こしょう
□ あじみな 8	さけ 0.5	□ しいたけ 0.7	△ さつまいもとうりゅうスーフ
みそ	○ かたくりこ 0.5	○ こめあぶら 0.5	△ ぶたにく 10
	□ たまねぎ 20	みりん 1	□ にんじん 7
	□ はくさい 20	こいくち	○ さつまいも 25
	□ しめじ 3		□ しめじ 5
	ちゅうかだし		△ たまねぎ 25
	しお		△ とうりゅう 20
			コンソメ
			こしょう
			とうりゅうルウ
			クリスマスデザート
			○ いちごプリン

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品	△..おもに体をつくるもとになる食品	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

