

にち	ようび	こんだて 献立			
7	火	夕	おやこどん / ほうれん草のゴマ味噌和え / 味噌汁 (豆腐・にら)		
8	水	朝	はん / 三色お浸し	昼	ぎゅうにゅう / 味噌汁 (豆腐・葱)
		夕	やさいしょうゆ 野菜醤油ラーメン しろはなまめ 白花豆コロッケ りんご缶 リンゴ缶	タ	シャキシャキサラダ
9	木	朝	コーヒー牛乳	昼	ぎゅうにゅう / にらたまスープ
		夕	ご飯	夕	ご飯 鶏の唐揚げ ひじき入り金平ごぼう 豚汁
10	金	朝	ごはん / 小松菜としらすの和えもの	昼	ぎゅうにゅう / シーフードスパゲッティ
		夕	ちくわ あお いた / 味噌汁 (なめこ・豆腐)	夕	かぼちゃ 南瓜サラダ / オレンジゼリー
12	日	夕	あつあ どん / ブロッコリーのお浸し / 味噌汁 (インゲン・玉葱)		
13	月	朝	ごはん / 卵焼き	昼	ぎゅうにゅう / 食パン
		夕	ご飯 / 韓国風焼き鳥	夕	おかかサラダ 具だくさん味噌汁
14	火	朝	ごはん / 焼き魚 (鮭)	昼	ぎゅうにゅう / ユッケジャン風スープ
		夕	ごはん / キムチサラダ	夕	ハヤシライス コールスローサラダ ヤクルト
15	水	朝	ごはん / 味噌汁 (玉葱・わかめ)	昼	ぎゅうにゅう / パインゼリー
		夕	ご飯 / 大根とがんもの煮物	夕	ごもく 五目うどん ピリ辛和え だいがくも 大学芋
16	木	朝	食パン / ス克蘭ブルエッグ	昼	ぎゅうにゅう / もやしとツナの和え物
		夕	ご飯 / 大根とがんもの煮物	夕	ミートソーススパゲッティ かぼちゃ 南瓜チーズフライ イチゴのデザート
17	金	朝	ごはん / 鶏肉とサツマイモのうま煮	昼	ぎゅうにゅう / 枝豆とジャコのさつま揚げ
		夕	もやしのなめたけ和え / 味噌汁 (油揚げ・玉葱)	夕	やさいみそ 野菜味噌ラーメン / フルーツヨーグルト和え
19	日	夕	ぶた キムチ どん / ブロッコリーのお浸し / 味噌汁 (とろろ昆布・豆腐)		
20	月	朝	ごはん / いわしの梅煮	昼	ぎゅうにゅう / セルフチーズバーガー
		夕	ご飯 / 豚の角煮	夕	もやしときゅうりのナムル きのこ汁
21	火	朝	ごはん / なめ茸と卵の炒め物	昼	ぎゅうにゅう / 中華コーンスープ
		夕	ご飯 / ひじき春巻き	夕	さけ そぼろ どん 鮭そぼろ丼 ごぼうサラダ わかめスープ

日曜日	曜日	献立		
22	水	朝 ごはん / やきさかな (さんま) さんしょくひた 三色お浸し みそしる 味噌汁 (ふのり・豆腐)	昼 ぎゅうにゅう / ポークカレー ふくじんづけ 福神漬のポテトサラダ はらじゆく 原宿ドック	夕 ツナクリームスパゲティ ほうれん草としめじのサラダ レモンゼリー
23	木	朝 しょくパン / ジャーマンポテト たまご 卵サラダ / イチゴジャム コンソメスープ (キャベツ・人参)	昼 ぎゅうにゅう / ごまあえ ごはん / にくじゃが みそしる 味噌汁 (ふのり・葱)	夕 ごはん / いも団子汁 メンチカツ キュウリと大根のゆかりあえ
24	金	朝 ごはん / おやこに すもの 酢の物 / みそしる (ふ・豆腐) 味噌汁 (麩・豆腐)	昼 ぎゅうにゅう / けんちんうどん しろはなまめ 白花豆コロッケ / プリン	
26	日	夕 まーぼーどん 麻婆丼 / うめあえ / みそしる (芋・わかめ) 味噌汁 (芋・わかめ)		
27	月	朝 ごはん / とうふ 豆腐ハンバーグ きくらげともやしのナムル ぐだくさんみそしる 味噌汁 のりふりかけ	昼 ぎゅうにゅう / ソパ・デ・アホ コーヒー牛乳 / ソパ・デ・アホ ソフトフランス / チョコクリーム タンドリーチキン コールスローサラダ	夕 ごはん こうやとうふ にももの 高野豆腐の煮物 インゲンのツナマヨサラダ キムチ鍋
28	火	朝 しょくパン / プレーンオムレツ / マーマレード キャベツとアスパラのサラダ ブロッコリーのクリームスープ	昼 ぎゅうにゅう / みそしる (とうふ・なましいたけ) 牛乳 / 味噌汁 (豆腐・生椎茸) ごはん / おろしカツ みずな 水菜とごぼうのシャキシャキサラダ	

せいかつ ととの 生活リズムを整えるために

しょくじ
食事のリズムをつくるためには...



しょくよくぞうしん
食欲を増進させること
(くふくたいけん
空腹体験や
運動が大切)
うんどう たいせつ



きそくただ しょくせいかつ
規則正しい食生活をする



よくかむこと



まいにちへんか と しょくじ
毎日、変化に富んだ食事であること



かそくいっしょたの た
家族と一緒に楽しく食べ、
孤食をさけること

たいせつ
が大切だといわれ
ています。

しょくじまえ てあら わす
食事前の手洗いを忘れずに

てあら てよこ お
手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、しょくちゅうどく
食中毒など
をよぼう たいせつ
を予防するためにもとても大切なことです。食事の前には
せつ
石けんで手をきれいに洗うようにしましょう。


