

# 週間予定献立表

令和6年11.12月




|    | 11月25日(月)  | 11月26日(火)  | 11月27日(水)   | 11月28日(木)   | 11月29日(金)   | 11月30日(土)  |
|----|--|--|---|---|---|--|
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁(豆腐、葱)<br>豚肉とザーサイの炒め物<br><br>山菜の炒め煮<br>とろろ芋<br><br>果物(洋梨缶) | ごはん<br>味噌汁(さつまい芋)<br>ほっけ塩焼き<br><br>チンゲン菜の中華炒め<br>玉葱の甘酢和え<br><br>フルーツカクテル | <b>ポークカレー</b><br>コンソメスープ<br><br><br>もやしのおしそ風味サラダ<br>福神漬<br><br>マスカットゼリー | ごはん<br>味噌汁(はんぺん、青ネギ)<br>カレイのチーズ風味ムニエル<br><br>マカエのトマト煮<br>カリフラワーのピクルス<br><br>フルーツチェ(いちご) | <b>ためきそば</b><br><br><br><br>野菜しゅうまい<br><br>プリン | ごはん<br>味噌汁(キャベツ)<br>照り焼きつくね<br><br>五目豆<br>小松菜煮びたし<br><br>果物(りんご) |
|    | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩  | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩  | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩   | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩   | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩   | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩  |
|    | 610 20.0g 20.7g 84.4g 2.3g   | 473 18.9g 6.8g 84.9g 2.1g  | 565 19.8g 13.9g 89.8g 3.5g  | 535 23.3g 9.4g 88.3g 2.6g   | 541 20.8g 12.8g 87.7g 3.0g  | 554 21.0g 8.5g 87.7g 3.3g  |

## 冬型栄養失調

冬に不足しがちな  
栄養素とは？



「冬型栄養失調」とは、冬に身体を温めようと、たくさん栄養を必要としたために起きる栄養失調の事を言います。人の身体は冬の寒さに対抗するために、多くのエネルギーを消費します。この消費量は夏と比較した場合、10%増しとも言われており、普段通りの食事をしていても、栄養不足状態に陥ってしまう恐れがあります。まがたがピクピクと動いたり痙攣する、口内炎ができる、傷が治りにくい、髪がいつもより抜ける、肌が乾燥する、疲れやすいなどの症状が出る場合があります。エネルギーだけでなく、栄養素ではビタミンB(豚肉・マグロ・サバ・アサリなど)、ビタミンC(果物)、鉄分(青菜、あさり、レバー)などは特に不足しがち。積極的に摂るように心がけていきましょう。

|    | 12月2日(月)  | 12月3日(火)   | 12月4日(水)   | 12月5日(木)   | 12月6日(金)   | 12月7日(土)  |
|----|---|--|--|--|--|---|
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁(キャベツ)<br>たららの粕漬け焼き<br><br>ごぼうのしぐれ煮<br>白菜の浅漬け風<br><br>果物(バナナ) | <b>スパゲティ<br/>ミートソース</b><br>コンソメスープ(白菜)<br>ツナマヨサラダ<br><br><br>ぶどうゼリー | ごはん<br>味噌汁(卵、葱)<br>さわらのゆうあん焼き<br><br>大根の深川煮<br>オクラの塩昆布和え<br><br>果物(りんご缶) | ごはん<br>味噌汁(さつまいも)<br>鶏の焼き鳥風ソテー<br><br>チンゲン菜とコーンの炒め物<br>いんげんのサラダ<br><br>バニラババロア | ごはん<br>味噌汁(豆腐、葱)<br>おろしハンバーグ<br><br><br>じゃが芋とウインナーソテー<br>ほうれん草くるみ和え<br><br>フルーツカクテル | ごはん<br>味噌汁(芋)<br>さばの生姜焼き<br><br>切干大根の炒め煮<br>南瓜のごま和え<br><br>イチゴヨーグルト |
|    | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩   | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩  | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩  | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩  | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩  | Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩   |
|    | 465 21.4g 5.4g 82.7g 2.4g   | 647 25.0g 25.0g 81.4g 2.1g   | 511 24.2g 8.9g 81.6g 2.9g  | 528 20.3g 10.6g 87.1g 2.0g   | 599 19.5g 15.6g 95.4g 2.5g   | 593 23.5g 15.5g 89.9g 2.3g  |

## 冬の食中毒

ノロウイルスに注意!



毎年11月から2月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは小さな球形をしたウイルスで、非常に強い感染力をもっています。ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのノロウイルスが付着した食品を食べたりするなどして、ノロウイルスに感染することで起こります。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から38℃の発熱などです。通常、これらの症状が1日から2日続いた後、治癒します。また、感染しても発症しない人や、軽い風邪のような症状で済む人もいます。しかし、持病のある人や乳幼児、高齢者などは、脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりするケースもあるので注意が必要です。ノロウイルス予防するには、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」の4つの対策で、手洗い、消毒をしっかりと行いましょう。

