



予定献立表



	11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)	11月10日 (日)
朝食	御飯普通盛 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 厚揚げと野菜の煮物 しそ昆布 (のりの佃煮)	御飯普通盛 味噌汁 (さつまいも・玉葱) 豆ひじき ゆず味噌 (〃)	御飯普通盛 味噌汁 (豆腐・わかめ) 人参のキンピラ ちりめん山椒 (梅びしお)	御飯普通盛 味噌汁 (乾燥貝) 大根と天ぷらの煮物 生姜佃煮 (たいみそ)	御飯普通盛 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) 厚揚げ煮付け のりの佃煮 (〃)	御飯普通盛 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 切り昆布大豆 味の花 (たいみそ)	御飯普通盛 味噌汁 (白菜・エノキ) 高野豆腐の含煮 高菜漬 (梅びしお)
昼食	御飯普通盛 鶏と里芋の含煮 焼き茄子 すまし汁 (豆腐・玉葱)	御飯普通盛 魚の照焼 彩り野菜の卵とじ 冬瓜のすまし汁	御飯普通盛 和風おろしハンバーグ スパサラダ 千切り野菜スープ	御飯普通盛 麻婆豆腐 ピーマンとささみの和え物 コーンスープ	ピラフ (調・炊) ツナサラダ きのこのポタージュスープ	親子丼 (ゴ・炊) 法連草の白和え すまし汁 (蒲鉾・ワカメ)	おにぎり きつねうどん 青菜と昆布のお浸し (ミ:キャベツ和え物) ソフール
間食	牛乳 クリームブッセ (ミルクスイーツ)	牛乳 黒棒 (ゼリー)	牛乳 ヨーグルト和え (ヨーグルト)	牛乳 たい焼き (水ようかん)	牛乳 抹茶ワッフル (お茶プリン)	牛乳 カラフル杏仁 (ミルクスイーツ)	牛乳 みかん缶 (ゼリー)
夕食	御飯普通盛 鮭のマヨネーズ焼き 南瓜サラダ コンソメスープ	御飯普通盛 豚肉の生姜焼き オクラとしめじのお浸し (ミ:インゲン和え) すまし汁 (竹輪・エノキ)	御飯普通盛 肉団子と春雨のスープ煮 ブロッコリーとツナのわさ 青梗菜とカニのスープ	御飯普通盛 白身魚のグラタン 豆の和風サラダ ハムとレタスのスープ	御飯普通盛 ポークケチャップ 野菜と竹輪の煮物 すまし汁 (ハパリ・I片)	御飯普通盛 魚の煮付け ふきと湯葉の含め煮 キノコ汁	御飯普通盛 豚肉ともやしの炒め物 胡瓜としらす干しの酢の物 (ミ:ブロッコリー) すまし汁 (加加・法連草)
成分	エネルギー 1471 水分 1153.5 たんぱく質 55.2	1614 880.0 56.2	1548 1332.1 52.2	1440 1279.6 62.1	1575 1068.3 67.8	1416 977.5 66.7	1382 1094.5 57.1



体温を上げて免疫力アップ

まだ暑さの残る10月でしたが、11月になるとさすがに気温は下がり肌寒い季節となってきました。今からの時期は風邪やインフルエンザ等に中止したいですね。身体の免疫力は体温に影響を受けています。平熱から1度上がると免疫力は5~6倍、逆に1度下がると免疫力が30%下がると言われています。なるべく身体を冷やさないよう適度な運動と食事で健康に過ごしましょう。

体温が1度下がると...

