

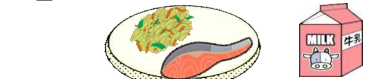




























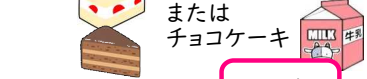







月	火	水	木	金
<b>1</b> 海そうのさっぱり和え  ハンバーグのおろしソースかけ  ごはん 白ごはん ぎつみ汁	<b>2</b> 切干大根のナムル  ますの塩こうじ焼き  ごはん 白ごはん 鶏すき	<b>3</b> たまごサラダ ④はちみつマーガリン  たり焼きチキン  米粉パン 豚肉とかぶのスープ	<b>4</b>  大豆と小魚のごまからめ  ごはん 白ごはん ちくわ入りおでん	<b>5</b>  ポークカレーライス  麦ごはん こんにゃくサラダ
<b>8</b> ブロッコリーとツナのサラダ  揚げギョーザ 3個  ごはん 白ごはん ちゃんぽんめん	<b>9</b> ベーコンと小松菜のソテー  あじのごま揚げ  ごはん 白ごはん 大麦入り野菜スープ	<b>10</b> コールスローサラダ  ウインナーのケチャップからめ 3個  ミルク長コッペ さつまいものシチュー	<b>11</b> 白菜のしそ和え  だし巻き玉子  ごはん 白ごはん 筑前煮	<b>12</b> くきわかめの中華炒め  ししゃもフライ 2個  ごはん 白ごはん ジャージャンどうふ
<b>15</b>  のみどん ごはん 麦ごはん 根菜みそ汁	<b>16</b>  ふくらぎと大豆のピリ辛あえ  ごはん 白ごはん あさりの五目スープ	<b>17</b> れんこんのごま甘酢和え  鶏肉のから揚げ  ミルクロール かぼちゃのポタージュ	<b>18</b>  焼き肉炒め  ごはん 白ごはん 卵入りワンドンスープ	<b>19</b> 大豆の磯煮  さばのねぎみそ焼き  ごはん 白ごはん けんちん汁
<b>22</b> じゃがいものきんぴら  とうふバーグのソースからめ  ごはん 白ごはん 大根のみそ汁	<b>23</b> いちごケーキまたはチョコケーキ  チキンコンソメピラフ  バター麦ごはん 源助大根のポトフ	<b>24</b>  セレクトデザート	<b>終業式</b>  洗い残しの多いところ 手洗いをきちんとしていますか？ 手の甲（こう） 手の平（ひら） 手洗い20秒 ルールで汚れを しっかり落とそう！	

風邪を予防する  
食べものを意識して  
とりましょう☆

たんぱく質



ウイルスに抵抗する力をつけます。脂肪を燃えやすくして、からだを温めます。

## 脂質



少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだを温めます。上手に取り入れましょう。

**ビタミンC・ビタミンA**



ビタミンCは風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。  
ビタミンAはのどや鼻の粘膜を丈夫にし、風邪のウイルスの侵入を防ぎます。

