














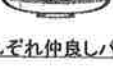







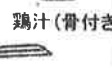


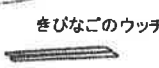


















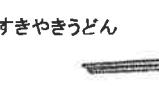



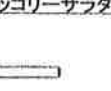

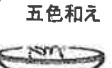
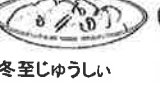
















※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。(季節の野菜・果物等がありましたら提供できる方は御協力お願い致します。(購入します。)連絡まっています。

<p>献立名</p> <p>今年もあと1カ月!! だんだんと、朝晩の寒さを感じるようになりました。新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要となってきます。手洗い・うがいをしっかり行い、栄養と休養をきちんととることも大事です。栄養バランスのとれた食事と十分な休養、適度な運動で抵抗力を高めることが大切です。 ◎今帰仁産のビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりとしましょう!!</p>	<p>1(火)</p> <p>さつま芋のコロコロサラダ</p>  <p>肉団子スープ</p>  <p>★揚げパン</p>	<p>2(水)</p> <p>かぼちゃ餅</p>  <p>マーポ大根</p>  <p>★中華風かきたま汁</p>	<p>3(木)</p> <p>ブルーン</p>  <p>★パパイアサラダ</p>  <p>ナポリタン</p> 	<p>4(金)</p> <p>きゅうりとジャコの甘酢和え</p>  <p>★松風焼き</p>  <p>みかん</p>  <p>青菜ご飯</p> 
<p>7(月)</p> <p>★雪花和え</p>  <p>魚(さば)のかば焼き</p>  <p>★麦ご飯</p>  <p>★利休汁</p> 	<p>8(火)</p> <p>①コールスローサラダ</p>  <p>①②それぞれ仲良しパンに</p> <p>①仲良しパン</p>  <p>②小倉あん</p>  <p>★ポークビーンズ</p> 	<p>9(水) ●今帰仁郷土料理</p> <p>揚げ餅(ちんびー)</p>  <p>★島みかん</p>  <p>★にんにく菜炒め</p>  <p>★麦ご飯</p>  <p>★鶏汁(骨付き)</p> 	<p>10(木)</p> <p>じゃがいもタシャ</p>  <p>★沖縄やきそば</p>  <p>★きびなごのウッチン</p> 	<p>11(金)</p> <p>★こんにやくの和え物</p>  <p>★マンゴー</p>  <p>★大根めし</p>  <p>★アーサー入り厚焼き卵</p> 
<p>14(月)</p> <p>★みかん</p>  <p>★野菜炒め</p>  <p>★ミヌダル</p>  <p>★アーサー汁</p>  <p>★麦ご飯</p> 	<p>15(火)</p> <p>★シークワーサーゼリー</p>  <p>★魚のハーブ焼き</p>  <p>★黒糖パン</p>  <p>★白菜クリームスープ</p> 	<p>16(水)</p> <p>★冬瓜の炒め煮</p>  <p>★マクロカツ</p>  <p>★深川めし</p> 	<p>17(木)</p> <p>★おさつ蒸しパン</p>  <p>★ちくわの味噌和え</p>  <p>★すきやきうどん</p> 	<p>18(金)</p> <p>★フルーツヨーグルト和え</p>  <p>★冬野菜のカレー</p>  <p>★麦ご飯</p>  <p>★ブロッコリーサラダ</p> 
<p>21(月) ●冬至献</p> <p>★島みかん</p>  <p>★五色和え</p>  <p>★冬至じゅうい</p>  <p>★ゆし豆腐</p> 	<p>22(火)</p> <p>★ほうれん草ソテー</p>  <p>●セルフサンドにしよう!</p> <p>★ハンバーグ・★チーズ</p>  <p>★冬野菜ポトフ</p> 	<p>23(水)</p> <p>★ごぼうナッツ</p>  <p>★中華丼(皿)にしよ</p>  <p>★中華炒め</p>  <p>★中華スープ</p> 	<p>24(木)</p> <p>★大根の生姜和え</p>  <p>★ちりむっち汁</p>  <p>★ちくわのオープン焼き</p> 	<p>25(金)</p> <p>★チョコケーキ</p>  <p>★カレーピラフ</p>  <p>★ミネストローネ</p> 

免疫力を高めよう!

予防にはまず手洗い・うがいなどで病原体のウイルスなどが体に入ること防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体が病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!




野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時期、味が認めやすくなる野菜が豊富です。

みそ汁1杯で暖かい!



「朝業」1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

朝のくだものはお!



朝さなど体へのストレスで疲れるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に盛り入れるのがおすすめです。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液による消化作用、また腸に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果ももたらします。