

日付	朝おやつ	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	朝おやつ	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1木	ビスコ	豚肉のチャブチェ 蒸し焼売 ごはん かきたまスープ	☆豆乳くずもち 牛乳	春雨・ごま油・砂糖・白ごま 米	豚肉 シューマイ 卵	玉葱・人参・ピーマン・しいたけ しめじ・小松菜	21水	ココナッツアップル	鮭の磯辺焼き がんもの煮物 ごはん 切干大根のみそ汁	☆ももゼリー 牛乳	油 砂糖 米	鮭 がんもどき 味噌・かつおぶし	あおさ粉 人参・小松菜 切干大根・玉葱・わかめ・昆布
2金	雪の宿	白身魚の煮付け 白菜の甘酢和え ごはん じゃが芋のみそ汁 リンゴ	☆リースクッキー 牛乳	砂糖 砂糖 米 じゃが芋	ホキ	生姜 白菜・きゅうり・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布 リンゴ	22木	ビスコ	てりうまチキン キャベツのツナサラダ ごはん さつま芋のみそ汁 オレンジ	☆アメリカンドック 牛乳	油 米 さつま芋	鶏肉 シーチキン 味噌・かつおぶし	キャベツ・人参・きゅうり ちんげん菜・しいたけ・昆布 オレンジ
5月	星たべよ	鶏肉の生姜炒め フロッコリーの昆布和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆ビーチフルーチェ お茶	砂糖・キャノーラ油 ごま油・白ごま 米 さつま芋	鶏肉	玉葱・生姜 フロッコリー・人参・コーン・塩昆布 玉葱・わかめ・昆布	23金						
6火	ハッピーターン	鮭のチャンチャン焼き 炊き込みごはん 豆腐のすまし汁 パイン	☆いちごホットケーキ 牛乳	油・砂糖 米	鮭・味噌 あげ 絹豆腐・かつおぶし	キャベツ・玉葱・しいたけ 人参・しめじ ほうれん草・昆布 パイン缶	26月	雪の宿	白身魚の生姜焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のみそ汁	☆ポテトもち 牛乳	油 砂糖 米	ホキ 大豆水煮 味噌・かつおぶし	生姜 ひじき・蓮根・人参・インゲン 小松菜・玉葱・昆布
7水	リッツクラッカー	ビーフカレー 大根とツナのサラダ リンゴ	☆マカロニごきなこ 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	牛スライス シーチキン	玉葱・人参 大根・きゅうり・人参・黄ピーマン リンゴ	27火	星たべよ	醤油ラーメン 春巻 パナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 油	豚肉 春巻	白菜・玉葱・チンゲン菜・人参 パナナ
8木	ハイハイ	豚肉ときのこの炒め物 照焼ミートボール ごはん かぼちゃのみそ汁	☆しらす入りお焼き 牛乳	油 油・砂糖 米	豚肉 ミートボール 厚揚げ・味噌・かつおぶし	玉葱・チンゲン菜・人参・しめじ・エリンギ 南瓜・わかめ・昆布	28水	ハッピーターン	肉団子のトマト煮 かぼちゃサラダ ごはん キャベツのスープ	☆プリン 牛乳	油・砂糖 マヨドレ 米	ミートボール	玉葱・人参・トマト缶・ホール・グリーンピース 南瓜・きゅうり キャベツ・しめじ・パセリ
9金	ココナッツアップル	スパゲティナポリタン 白菜とカニかまのサラダ パナナ	☆わかめおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖 砂糖・油	ウインナー かに風味スティック パナナ	玉葱・人参・ピーマン 白菜・きゅうり・コーン パナナ	29木	リッツクラッカー	鶏肉の南部焼き 白菜のちくわ和え ごはん じゃが芋のみそ汁 リンゴ	☆シュガートースト 牛乳	白ごま・黒ごま 砂糖 米 じゃが芋	鶏肉 ちくわ 厚揚げ・味噌・かつおぶし	白菜・人参・コーン わかめ・昆布 リンゴ
12月	ビスコ	白身魚フライ ほうれん草のおひたし ごはん 大根のみそ汁	☆チーズ入り煮しん 牛乳	油 砂糖 米 麩	白身魚フライ かつおぶし	ほうれん草・人参 大根・わかめ・昆布	30金	ハイハイ	オムライス フロッコリーサラダ ほうれん草のクリームスープ みかん	☆パインケーキ 牛乳	米・バター 砂糖・白ごま	ウインナー・オムライスシート しらす 牛乳	玉葱・人参・グリーンピース フロッコリー・人参 ほうれん草・玉葱 みかん缶
13火	雪の宿	鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ パン コーンポタージュ	☆スイートポテト 牛乳	砂糖・油 ロールパン	鶏肉 牛乳	マーマレード フロッコリー・カリフラワー・人参・黄ピーマン 玉葱・コーン・パセリ	空にはイワシ雲が浮かび、葉っぱの色や虫の声から秋の足音が近づいてきたのを感じます。季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活を心がけましょう。						
14水	星たべよ	焼きそば チンゲン菜のスープ リンゴ	☆じゃこおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉 ちんげん菜・緑豆もやし リンゴ	<div style="text-align: center;"> <h3>9月1日は防災の日</h3> </div> <p>日本は地震をはじめ、台風や津波、洪水といった自然災害の発生が多い国です。家庭備蓄は、最低 3 日分でできれば 1 週間分準備しておくことが望ましいと言われてます。この機会に、ぜひご家庭での備蓄を見直しましょう。</p>						
15木	ハッピーターン	筑前煮 ちくわの酢の物 ごはん 豆腐のみそ汁	☆洋梨ヨーグルト お茶	さといも・油・砂糖 砂糖 米	鶏肉 ちくわ 絹豆腐・味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・しいたけ・きぬさや きゅうり・人参・コーン・わかめ 小松菜・昆布	<div style="text-align: center;"> <h3>水</h3> <p>生命の維持に必要不可欠 1日の必要量は1人およそ3Lです。 人数分しっかりと用意しておきましょう。</p> </div>						
16金	リッツクラッカー	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のすまし汁 オレンジ	☆ジャムサンド 牛乳	米・糸こんにゃく・油・砂糖 麩	牛スライス かつおぶし	白菜・ごぼう・人参・生姜 ほうれん草・えのき・昆布 オレンジ	<div style="text-align: center;"> <h3>熱源</h3> <p>カセットコンロ・カセットボンベ お湯があると食べられる食品の幅が広がります。また、温かい食事はからだが温まり、緊張感や不安を和らげます。</p> </div>						
19月	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h3>敬老の日</h3> <p>体温の維持を動かすためには、エネルギー源が大切です。米や乾麺、カップ麺、アルファ化米、缶詰パン等を用意しておきましょう。</p> </div> </div>												
20火	ハイハイ	チーズハンバーグ フロッコリーと蓮根のサラダ ごはん じゃが芋のスープ	☆ちんすこう 牛乳	油 砂糖・白ごま 米 じゃが芋	ハンバーグ・ミックスチーズ	フロッコリー・蓮根・人参・コーン・ひじき 玉葱・パセリ	<div style="text-align: center;"> <h3>主食</h3> <p>エネルギー源 体温の維持を動かすためには、エネルギー源が大切です。米や乾麺、カップ麺、アルファ化米、缶詰パン等を用意しておきましょう。</p> </div>						
							<div style="text-align: center;"> <h3>主菜・副菜</h3> <p>体調維持に欠かせない栄養素 (たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維) 災害直後は炭水化物に偏りがちですが、栄養バランスに考慮しないと体調不良に陥ります。缶詰(魚、肉、野菜等)やレトルト食品、フリーズドライ食品、乾物、日持ちがする野菜類、野菜ジュース、ドライフルーツ等を用意して災害時でも栄養バランスを整えましょう。</p> </div>						

食物繊維をとろう

食物繊維は、消化酵素では消化されない、難消化性成分の総称です。現代の日本人は摂取量不足が指摘されています。食物繊維は、海藻やこんにゃく、野菜類などに多く含まれます。毎日の食事で上手に摂取しましょう。

〈主な働き〉

- ①おなかの調子を整える
- ②糖質の吸収をおさえる
- ③コレステロールを低下させる

梨 ~和梨と洋梨~

日本で流通している和梨と洋梨ですが、見た目や触感に違いがあります。和梨は、丸い形で独特のシャリシャリとした歯ざわりとざらつきがあります。石細胞が多く含まれ、「サンドペア(砂のような梨)」とも呼ばれます。洋梨は、ひょうたん形でざらつきがなく、ねっとりとしたやわらかさとバターのような滑らかさで、「バター・ペア(とろける梨)」とも呼ばれます。