

日付	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	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	白身魚フライ 白菜の甘酢和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆豆乳くずもち 牛乳	油 砂糖 米 じゃが芋	白身魚フライ 味噌・かつおぶし	白菜・きゅうり・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布	21水	鮭の磯辺焼き がんともの煮物 ごはん 切干大根のみそ汁	☆ももゼリー 牛乳	油 砂糖 米	鮭 がんともの煮物 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	オムライス キャベツとしらすのサラダ 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	ウィンナー・オムライスシート しらす 牛乳	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・人参 ほうれん草・玉葱 みかん缶	22木	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 リンゴ	☆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 リンゴ
5月	鶏肉の生姜炒め ブロッコリーの昆布和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆レーズンクッキー 牛乳	砂糖・キャノーラ油 ごま油・白ごま 米 さつま芋	鶏肉 味噌・かつおぶし	玉葱・生姜 ブロッコリー・人参・コーン・塩昆布 玉葱・わかめ・昆布	23金					
6火	鮭のチャンチャン焼き 炊き込みごはん 豆腐のすまし汁 オレンジ	☆マカロニきなこ 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 オレンジ	26月	白身魚の生姜焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のみそ汁 パン	☆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 パン
7水	ビーフカレー 大根とツナのサラダ リンゴ	☆ピーチフルーチェ お茶	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	醤油ラーメン 春巻 バナナ	☆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 バナナ
8木	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	☆いちごホットケーキ 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	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	スパゲティナポリタン 白菜とカニかまのサラダ バナナ	☆わかめおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖 砂糖・油	ウィンナー かに風味スティック	玉葱・人参・ピーマン 白菜・きゅうり・コーン バナナ	29木	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	☆しらす入りお焼き 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	白身魚の煮付け ほうれん草のおひたし ごはん 大根のみそ汁	☆チーズ入り蒸しパン 牛乳	砂糖 砂糖 米 麩	ホキ かつおぶし 味噌・かつおぶし	生姜 ほうれん草・人参 大根・わかめ・昆布	30金	豚肉のチャブチエ 蒸し焼売 ごはん かきたまスープ	☆シュガートースト 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
13火	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 ブロッコリー・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	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・あおさ類 ちんげん菜・緑豆もやし リンゴ	<div style="text-align: center;"></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います。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	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;">水</div> <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>					
16金	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;">熱源</div> <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>					
19月	 敬老の日					<div style="text-align: center;">主食</div> <p>エネルギー源 体温の維持や活動を動かすためには、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>					
20火	チーズハンバーグ ブ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	ブロッコリー・蓮根・人参・コーン・ひじき 玉葱・パセリ	<div style="text-align: center;">主菜・副菜</div> <p>体調維持にかかせない栄養素 (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>					

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。

- 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、「サンドベア(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・ベア(とろける梨)」とも呼ばれます。