



1月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
4	水	タコ上げカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク サーターアンダギー			
5	木	あわご飯 ラフター 大根サラダ お雑煮 清し汁 フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子			
6	金	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 ムーチャー			
7	土	沖縄風七草雑炊 ミルク フルーツ				
10	火	スパゲティボンゴレ 温サラダ スープ フルーツ	ミルク おにぎり			
11	水	ご飯 肉じゃが お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク フーフー鏡開き ぜんざい			
12	木	弁 当 会				
13	金	しそご飯 魚のステーキ風 ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク マフィン			
14	土	ホットドック ミルク フルーツ				
16	月	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き			
17	火	麦ご飯 すき焼き風煮 カブの和え物 清し汁 フルーツ	ミルク ごまころがし団子			
18	水	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ラスク			
19	木	あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ餃子 スープ フルーツ	ミルク ピスケット オレンジゼリー			
20	金	あわご飯 おからハンバーグ レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 風車トースト			
21	土	鶏照り焼き丼 ミルク フルーツ				
23	月	ベジタブルカレー みかんヨーグルト スープ	ミルク アガラサー			
24	火	あわご飯 鮭の塩焼き 野菜チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋ステック			
25	水	沖縄そば からし菜の白和え フルーツ	ミルク 和え物 ジュシーおにぎり			
26	木	パン 魚のピカタ 温サラダ ポテト 茸スープのパイのせ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
27	金	小豆ご飯 猪むどち 昆布イリチー 白和え フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ			
28	土	パン 冬野菜と鶏のクリームシチュー フルーツ ミルク				
30	月	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
31	火	ドライカレードリア風 わかさぎの南蛮漬け 白菜のスープ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト			



寒い日と暖かい日があり、衣服の調整が難しいですね。『チョット風邪気味かな?』という風邪のひき初めに、ねぎみそ湯が結構効きますよね。 ねぎ、玉葱には発汗を促して風邪を治すという働きがあります。

鍋に煮立てたお湯に かつお節を入れ、みそをとき、おろし生姜と刻んだねぎを入れて熱いうちに『フ〜フ〜』言いながら飲むと効果的です。 これは、硫化アリル という刺激成分が利尿、発汗を促進し、胃液の分泌を良くし、食欲を増進させます。その他に血液をきれいにし、下痢を止め、記憶力を増し、結核、不眠症にも効くと言われてます。

風邪の予防には、ウイルスに強いビタミンCの多い食品や、皮膚やのどの粘膜を強くするビタミンAを多く含む食品を心掛けて毎日の食事をする事です。