

栄養満点！鍋料理を食べて元気に過ごそう



肌寒くなってくるとあたたかいお鍋が食べたくなりますよね。

寄せ鍋、豆乳鍋、トマト鍋、すき焼き、おでんなど「鍋」といってもたくさん種類があります。

鍋は肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのが魅力です。

しかし、鍋つゆの塩分が高く、塩分のとり過ぎになるのではないかと心配する方もいらっしゃるかもしれませんが、これは鍋に野菜をたくさん入れることで、風邪などのウイルスへの抵抗力と免疫力を高める働きをするビタミンCをしっかりとることができるメリットの方が大きくなるので、心配し過ぎる必要はありません。

また、果物にもビタミンCが豊富に含まれているので、おやつや食後のデザートに取り入れると、効果はさらにアップします。しかし、果物は野菜と違って糖質も多いので、食べ過ぎには注意してください。

献立表



日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	水	白身魚の磯辺あげ 中華風サラダ バイクドポテト バナナ	源氏パイ	セサミトースト
2	木	高野豆腐の卵とじ ほうれん草の浸し かんきつ	りんご寒天	ドーナツ
3	金			
4	土	シチュー バナナ	ホットケーキ	♪♪♪
5	日			
6	月	ムニエル 小松菜とひじきのあえも 粉ふきいも かんきつ	クラッカージャムサンド	マドレーヌ
7	火	野菜のあんかけうどん 納豆の磯あえ バナナ	ももヨーグルト	きなこパウンドケーキ
8	水	ポークビーンズ 白菜とほうれん草のごまあえ かんきつ	ビスケット	おかかおにぎり
9	木	炒め豆腐 かぼちゃのオイル焼 バナナ	シュガートースト	みかん寒天
10	金	れんこんのふわふわボール 酢の物 さつまいもの煮付 かんきつ	せんべい	ちんすこう
11	土	ハッシュ・ド・ビーフ バナナ	黒蒸しパン	♪♪♪
12	日			
13	月	タンドリーチキン ひじきと切干大根のさっぱりマリネ 人参の甘煮 かんきつ	サッポロポテト	小豆クッキー
14	火	うずみ 小松菜の浸し バナナ	しらすのかりかりチーズ	人参ごはん
15	水	豚肉の照焼き 短冊サラダ バイクドかぼちゃ かんきつ	ビスコ	簡単メロンパン
16	木	鶏肉のいなか煮 ブロッコリーの浸し バナナ	せんべい	うどん
17	金	魚の味噌焼 大根と厚揚げの煮物 ほうれん草の浸し かんきつ	カルピス寒天	フレンチトースト
18	土	きのこスパゲティ バナナ	きなこボール	♪♪♪
19	日			
20	月	煮魚 じゃがいものきんぴら 茹ブロッコリー かんきつ	せんべい	ヨーグルトケーキ
21	火	鶏肉の煮込み キャベツのレモン酢あえ 人参の甘煮 バナナ	マカロニのあべ川風	ほうれん草のチャーハン
22	水	チキンカツ 大根ときゅうりの和風サラダ バイクドおさつ かんきつ	ジャムサンド	フルーツポンチ
23	木			
24	金	焼魚 酢みそあえ 粉ふきいも かんきつ	バナナ	ウイナーパイ
25	土	焼きそば バナナ	蒸しパン	♪♪♪
26	日			
27	月	魚のからあげ 白菜とほうれん草のごまあえ さつまいもの甘煮 かんきつ	クラッカーチーズ	食パンのマヨネーズ焼
28	火	マーボー豆腐 ナムル バナナ	コーン入りカップケーキ	きなこサブレ
29	水	プルコギ 大根とツナのサラダ かんきつ	ぶどうゼリー	きのこごはん
30	木	チキンチップ 和風サラダ チーズポテト ゼリー	ビスケット	りんごパウンドケーキ