

ミニ知識

今日から
使える!

【免疫力を高める!】

免疫力とは、病原菌やウイルスなどの異物から身体を守る機能のことです。免疫を高めるためには、規則正しい生活を心がけ、栄養バランスの整った食事をとることが大切ですが、笑うことでも免疫力UPが期待できます。笑うと血行が良くなることで細胞の働きが活性化されたり、副交感神経が優位になり自律神経のバランスが整ったりと様々な効果があります。

1
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	56.9g
脂質	40.9g
炭水化物	245.8g
塩分	7.0g

朝食 がんもと人参の煮物
ほっこりじゃが芋/汁物/ご飯/牛乳昼食 たらきのソース/洋風切干大根煮
うまい菜のツナ和え/コンニャク/ご飯夕食 チキン南蛮/ひじきと高野の煮物
白菜の和風和え/ご飯

昼食



夕食

2
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1603kcal
タンパク質	59.6g
脂質	43.4g
炭水化物	261.4g
塩分	7.2g

朝食 厚焼玉子/さつま芋の肉じゃが風
汁物/ご飯/牛乳昼食 牛すじカレー/ハーブチキン
しろ菜の人参金平夕食 天ぷら/野菜天の炊合せ
かワラの搾菜和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

3
(月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	60.8g
脂質	39.0g
炭水化物	244.3g
塩分	7.6g

朝食 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳昼食 ソイの粕漬/竹輪豆そぼろ
大根の生姜和え/汁物/ご飯夕食 焼肉風炒め/里芋のきのこあん
ほうれん草の和え物/ご飯

昼食



夕食

4
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1594kcal
タンパク質	59.3g
脂質	43.3g
炭水化物	257.7g
塩分	7.1g

朝食 さば照焼き/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳昼食 豚肉の練り味噌かけ/長ひき煮
さつま芋のさっぱり和え/すまし汁/ご飯夕食 塩ちゃんこ鍋/餃子
小松菜の3色和え/ご飯

昼食



夕食

5
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1545kcal
タンパク質	58.7g
脂質	40.4g
炭水化物	249.7g
塩分	7.4g

朝食 海苔だし巻き/じゃがカレー炒め煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 黒ごま豆腐のきのこあん/いわしだんご香草和え
菜の花のジャコ/ネギ/中華スー/ご飯夕食 アジの野菜マリネ/ロールキャベツ
ブロッコリーの中中華和え/ご飯

昼食



夕食

6
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	55.9g
脂質	40.7g
炭水化物	254.1g
塩分	8.9g

朝食 大根そぼろ/かぼちゃのいこ煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 肉詰め天ぷら/竹の子の土佐煮
人参しりしり/汁物/ご飯夕食 ちゃんぽん麺/しゅうまい
青梗菜かみサラダ/ご飯

昼食



夕食

7
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	55.9g
脂質	49.9g
炭水化物	234.7g
塩分	5.8g

朝食 鮭塩焼き/炒りおから
汁物/ご飯/牛乳昼食 親子丼/里芋の白味噌煮
畑菜ともやしの和え物/すまし汁夕食 豚肉のごま焼き/茄子の野菜あんかけ
キャベツと揚げの和え物/ご飯

昼食



夕食

11

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2025年
11/8(土)~11/15(土)8
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1533kcal
タンパク質	58.8g
脂質	40.7g
炭水化物	249.2g
塩分	7.0g

朝食

葱だし巻き/切干大根煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

赤魚の煮付け/鶏ごぼう
法蓮草ワサミサダ/汁物/ご飯

夕食

肉じゃが/角揚げと人参の煮物
枝豆ひじき/ご飯

昼食



夕食

12
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1507kcal
タンパク質	60.0g
脂質	37.8g
炭水化物	247.6g
塩分	6.6g

朝食

三角とうふ天の炊き合せ
里芋と鶏肉の粕煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉きのこ炒め/春雨と木耳の煮物
カリフラワーの和え物/すまし汁/ご飯

夕食

たらのプロヴァンス風/ほうれん草バターソーテ
さつま芋のレモン煮/ご飯

昼食



夕食

9
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1612kcal
タンパク質	57.5g
脂質	45.9g
炭水化物	256.3g
塩分	6.8g

朝食

かぼちゃと生姜天の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏の中華風照焼き/そぼろ里芋
わらの中華ワサミ/中華スープ/ご飯

夕食

豆腐の野菜あんかけ/高菜ビーフン
小松菜たまごサラダ/ご飯

昼食



夕食

13
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	57.8g
脂質	41.6g
炭水化物	247.4g
塩分	6.3g

朝食

中華風竹の子の盛付
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ソイのレモンペッパー焼き/ハムステーキ
いんげんのビーツ和え/コンソメスープ/ご飯

夕食

肉団子の卵黄ソースかけ/茄子の黒酢かけ
青梗菜と揚げの和え物/ご飯

昼食



夕食

10
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1599kcal
タンパク質	58.4g
脂質	51.9g
炭水化物	240.7g
塩分	5.7g

朝食

魚の西京焼き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉のチキチキ炒め/大豆の洋風煮
ナバナミドリレ/コンソメスープ/ご飯

夕食

豚肉と麩の煮物/白菜と蒲鉾揚げのお浸し
長芋の生姜和え/ご飯

昼食



夕食

14
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1519kcal
タンパク質	57.9g
脂質	45.6g
炭水化物	234.4g
塩分	7.5g

朝食

グリルベークス天の炊き合わせ
金平ごぼう/汁物/ご飯/牛乳

昼食

カレー南蛮そば/しんじょの煮物
卵の花炒り(冷)/ご飯

夕食

さばの味噌煮/厚揚げのバター醤油
うまい菜の野菜ドレ/すまし汁/ご飯

昼食



夕食

11
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	60.8g
脂質	42.5g
炭水化物	241.0g
塩分	6.7g

朝食

いなり餃子の炊き合わせ
じゃが芋金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食

鮭のごま醤油焼き/カレー厚揚げ
畑菜の柚子かつお和え/汁物/ご飯

夕食

ジャポネ根菜バーグ
キャベツの卵とじ/山菜の白和え/ご飯

昼食



夕食

15
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1493kcal
タンパク質	56.2g
脂質	35.5g
炭水化物	250.5g
塩分	7.1g

朝食

いわしのつみれ煮
かぼちゃそぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ロースハムクリーム煮/リトコにミートソース
畑菜と鶏しんじょの和え物/コンソメスープ/ご飯

夕食

豚肉の香味焼/揚げ出し豆腐
カリフラワー菜種和え/ご飯

昼食



夕食

16
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1497kcal
タンパク質	60.7g
脂質	37.7g
炭水化物	245.7g
塩分	7.4g

朝食

えび団子の炊き合わせ
玉じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食

メスケの煮付け/茄子と練り物の炒め物
法蓮草の中華和え/汁物/ご飯

夕食

鶏肉の照り焼き/田舎煮
刻み昆布の酢の物/ご飯

昼食



夕食

20
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1539kcal
タンパク質	58.5g
脂質	37.5g
炭水化物	257.1g
塩分	5.8g

朝食

さば煮付け/大根の炒り浸し
汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉と蓮根の甘辛煮/高野と海老の卵とじ
うまい菜の人参金平/汁物/ご飯

夕食

油淋鶏肉/茄子の甘酢あん
さつま芋の甘露煮/ご飯

昼食



夕食

17
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1509kcal
タンパク質	58.1g
脂質	31.8g
炭水化物	260.5g
塩分	5.8g

朝食

がんもの煮物/れんこん金平
汁物/ご飯/牛乳

昼食

チンジャオロースー/おふくろ豆
キャベツの辛子味噌かけ/中華スープ/ご飯

夕食

あじの塩焼き/里芋のかにかまあんかけ
しる菜と蒲鉾の和え物/ご飯

昼食



夕食

21
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	55.8g
脂質	43.2g
炭水化物	249.4g
塩分	7.0g

朝食

旬彩焼き/ひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

ハンバーグデミソース/ジャーマンポテ
カリフラワーのマリネ/コッパ・ポ/ご飯

夕食

豆乳鍋/豚肉とごぼうの煮し物
オクラのマヨ和え/ご飯

昼食



夕食

18
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1576kcal
タンパク質	60.9g
脂質	43.1g
炭水化物	249.6g
塩分	7.4g

朝食

鶏肉のケチャップ焼
竹輪の旨煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚カルビ/はんぺんの和風煮
小松菜と揚げの和え物/すまし汁/ご飯

夕食

オムレツ和風ソース/ジェノベーゼ
かぼちゃのサラダ/ご飯

昼食



夕食

22
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	59.8g
脂質	41.5g
炭水化物	266.1g
塩分	7.0g

朝食

いなりの煮物/里芋の甘辛そばろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

白身魚の煮付け/かぼちゃと枝豆の炊合せ
わがんのごま風味味噌/すまし汁/ご飯

夕食

チキンカレー
竹輪と野菜のソテー/抹茶プリン

昼食



夕食

19
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1591kcal
タンパク質	59.4g
脂質	49.7g
炭水化物	244.8g
塩分	6.6g

朝食

カレー風竹の子の煮物
椎茸とふくら大豆/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ホキの青紫蘇香味焼き/パセリと野菜の
ポテトサラダ/汁物/ご飯

夕食

ビーフシチュー/厚揚げのソース煮込み
ブロッコリーミルクドレ/ご飯

昼食



夕食

23
(日/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1581kcal
タンパク質	57.9g
脂質	54.7g
炭水化物	230.9g
塩分	5.8g

朝食

お魚だんごの炊き合せ
ぜんまいと麩の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

厚揚げと牛肉の旨辛煮/筍の煮し物
青梗菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

夕食

さばのおろしソース/白菜の炒め煮
豆腐のおかずのせ/ご飯

昼食



夕食

24

(月/振休)

1日3食合計の摂取量

熱量	1507kcal
タンパク質	60.7g
脂質	42.5g
炭水化物	236.4g
塩分	5.8g

朝食 ふきの盛付/擬製豆腐
汁物/ご飯/牛乳昼食 さわらの梅かつお焼き/茎わかめと竹輪の煮物
小松菜の野菜ドレ/汁物/ご飯夕食 豚しゃぶ/野菜のキャップ炒め
さつま芋のサラダ/ご飯

昼食



夕食

28

(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1474kcal
タンパク質	60.7g
脂質	40.8g
炭水化物	232.4g
塩分	5.4g

朝食 豚の生姜炒め/れんこん田舎煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 白身魚の味噌煮/茄子のトマトソース
コールスローサラダ/すまし汁/ご飯夕食 ポテチキ/青梗菜の中華炒め
カリフラワーキャップ卵/ご飯

昼食



夕食

25

(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1593kcal
タンパク質	59.4g
脂質	43.9g
炭水化物	251.8g
塩分	5.8g

朝食 厚揚げと豚肉の旨煮
かぼちゃの炊き寄せ/汁物/ご飯/牛乳昼食 ニラ饅頭のあんかけ/焼きピーマン
しろ菜の中華和え/中華スープ/ご飯夕食 鶏のジューズ/ネーブル/塩じゃこの卵とじ
長芋と梅干し/サイ和え/ご飯

昼食



夕食

29

(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1626kcal
タンパク質	58.5g
脂質	48.0g
炭水化物	259.4g
塩分	7.7g

朝食 いなり炊合せ/ひじきの煮物
汁物/ご飯/牛乳昼食 肉豆腐/春雨の炒め煮
わらの青じそ風味和え/汁物/ご飯夕食 おでん/盛合せ(おでん)
おさつまヨサダ/ご飯

昼食



夕食

26

(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1580kcal
タンパク質	60.9g
脂質	47.0g
炭水化物	243.1g
塩分	9.5g

朝食 アジつみれの和風煮
枝豆がんもの盛合せ/汁物/ご飯/牛乳昼食 豚と大根の甘辛煮/ツナじゃが
菜の花の白和え/汁物/ご飯夕食 海老天うどん
刻み昆布の炒り煮/ごぼうサラダ

昼食



夕食

30

(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	60.3g
脂質	46.7g
炭水化物	240.5g
塩分	7.0g

朝食 三角揚げと花がんと煮物
こってり里芋/汁物/ご飯/牛乳昼食 鶏肉の治部煮/竹輪の和風炊き
イグナムサラダ/すまし汁/ご飯夕食 アジの中華あんかけ/ふきとあさりの蒸し物
うまい菜の中華和え/ご飯

昼食



夕食

27

(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1575kcal
タンパク質	58.1g
脂質	43.5g
炭水化物	252.8g
塩分	6.3g

朝食 高野豆腐の炊き合わせ
竹輪のちりめん和え/汁物/ご飯/牛乳昼食 かにクリームコロッケ/ソトマにホットチリ
ハムのマリネ/コンソメスープ/ご飯夕食 カレイの煮付け/里芋人参のバター醤油
ほうれん草のごま和え/ご飯

昼食



夕食