

きゅうしょくだより

2022.12.01

☆ 風邪をひかないために・・・ ☆

☆ 睡眠

しっかり寝て、生活リズムを整えましょう。
寝る時間が 遅い・短い・バラバラ・・・
疲れが取れなくなってしまうです。



☆ 水分補給

こまめに 水や麦茶を 飲みましょう。
口の中が乾いていると
ウイルスやばい菌が体の中に入りやすくなります。



☆ うがい・手洗い

こまめに うがい 手洗い をしましょう。

- 外から帰ってきた時
- ごはんを食べる時

必ず やりましょう♪



☆ しっかりご飯を食べる

元気に過ごすのが 一番です。
朝・昼・晩 時間を決めて
しっかり ご飯を 食べましょう。



☆ 免疫力を高める

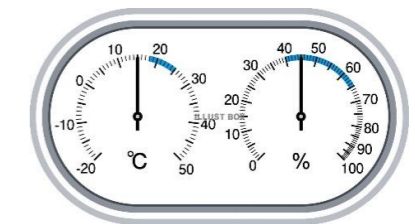
ウイルスやばい菌に負けない 元気な体づくり♪



☆ 室内の 温度 & 湿度

部屋の 温度 18℃～22℃

湿度 45%～60%



乾燥しやすい季節です。加湿を工夫しましょう。

☆ 風邪に負けない おすすめ食べ物 ☆



★ 12がつ りにゅうしょく めにゅー ★

2022.12.01

ひにち	ようび	ごっくん期		もぐもぐ期		かみかみ期		ぱくぱく期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ
1	もく	つぶしがゆ ふのペーすと じゃがいものペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに じゃがいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん ふわふわたまごやき じゃがいものあまに みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん だしまきたまご じゃがいものあまに みそしる(こまつな) みかん	ぎゅうにゅう ばんぶきんけーき
2 16	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと だいこん・にんじんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに つぶし だいこん・にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん ささみのうすくすに だいこん・にんじんにも すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 닭개장 (たるけじゃん) (かんこく・ちょうせん とりとやさいのすーぶ) りんご	とうにゅう 호떡 (ほっとく) (かんこく・ちょうせん みついろおやき)
3 17	ど	つぶしがゆ ふのペーすと とまとのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに つぶし とまとのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん ささみのうすくすに とまとときゅうりのびくるす やさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん adobo (あどぼ) (ふいりびん とりにくとやさいののもの) とまとときゅうりのびくるす りんご	ぎゅうにゅう こくとうばん
5 19	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん ささみのとうにゅうしちゅー きやろっとらべ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みるくちきんかりー きやろっとらべ りんご	ぎゅうにゅう きなこの ばんけーき
6 20	か	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに ほうれんそうのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん きぬどうふのとさに きざみ にんじん・きゅうりのなむる みそしる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なまあげのとさに ひじきのなむる みそしる(じゃがいも・ほうれんそう) ばなな&おれんじ	りんごじゅーす れあちーすけーき びすけっと
7 21	すい	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに にんじんのきんびら すましじる(ほうれんそう) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶりのかばやき れんこんのきんびら すましじる(ほうれんそう) りんご	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ
8 22	もく	うどんのくたくたに こうやどうふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに こうやどうふのうすくすに かぼちゃのやわらかに みるく 120	みるく 200	にこみうどん こうやどうふ・かぼちゃ はくさい・だいこん・にんじん みるく 80	みるく 200 おかし	かぼちゃいりすいとん みかん	ぎゅうにゅう CAMOTE CUE (かもてきゅー)
9 23	きん	ばんがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ささみのうすくすに つぶし ぶろっこりーのやわらかに うすいやさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん ささみのうすくすに さんしょくさらだ きざみ ほてとぼたーじゅ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん ろーすとちきん さんしょくさらだ ほてとぼたーじゅ りんご	ぎゅうにゅう かやくごはん
10 24	ど	つぶしがゆ じゃがいものペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ じゃがいものやわらかに ぶろっこりーのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん つなじゃが ぶろっこりー ちゅうかあえ きざみ みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん つなじゃが ぶろっこりー ちゅうかあえ みそしる(きりぼし・こまつな) みかん	ぎゅうにゅう かすてら
12 26	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに さつまいものやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん まーぼーどうふ さつまいものれもん やさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん まーぼーどうふ さつまいものれもん やさいすーぶ りんご	とうにゅう いためびーふん
13 27	か	ばんがゆ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん しろみざかなのうすくすに きゃべつのおーろさらだ ばんぶきんすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん かじきまぐろのふりったー きゃべつのおーろさらだ ばんぶきんすーぶ ばなな&おれんじ	ぎゅうにゅう はっぴーだーん びすけっと いもけんび
14 28	すい	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに じゃがいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん ふたにくのうすくすに じゃがいものあまに みそしる(だいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふたにくのてりやき じゃがいものあまに みそしる(だいこん) ばなな&おれんじ	ぎゅうにゅう おーとみーるばー
15	もく	つぶしがゆ ふのペーすと はくさいのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりればーのうすくすに はくさいのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに むるきむち みそしる(ほうれんそう) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりればーのいために むるきむち みそしる(ふ・ほうれんそう・ねぎ) みかん	みっくすじゅーす くらっかー はーべすと

😊 12がつ めにゅー 😊

2022.12.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
			1	2	3
			むぎごはん だしまきたまご じゃがいものあまに みそしる(なまあげ・こまつな) みかん	ごはん 닭개장 (たるけじゃん) <small>(かんこく・ちょうせん とりとやさいのすーぶ)</small> りんご	ごはん adobo (あどぼ) <small>(ふいりびん とりにくとやさいのにも)</small> とまと きゅうり のぴくるす みかん
			ぎゅうにゅう ばんぶきん けーき	ちょうせいとうにゅう 호떡 (ほっとく) <small>(かんこく・ちょうせん みついろおやき)</small>	ぎゅうにゅう こくとうばん
5	6	7	8	9	10
ごはん ちきん かりー きゃろっとらぺ りんご	ごはん なまあげの とさに ひじきの なむる みそしる(じゃがいも・ほうれんそう) ばなな&おれんじ	むぎごはん ぶりの かばやき れんこんの きんぴら すましじる(まいだけ・ほうれんそう) りんご	かほちやいりすいとん みかん	しょくばん ろーすとちきん さんしょく さらだ <small>(ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん)</small> ほてと ほたーじゅ りんご	ごはん つな じゃが ぶろっこりーの ちゅうかあえ みそしる(きりほし・こまつな) みかん
ぎゅうにゅう きなこの ばんけーき	りんごじゅーす れあちーすけーき(ぶるーペりーそーす) びすけっと	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ	ぎゅうにゅう CAMOTE CUE (かもてきゅー) <small>(ふいりびん さつまいものこくとうあげ)</small>	ぎゅうにゅう かやくごはん	ぎゅうにゅう かすてら
12	13	14	15	16	17
ごはん とり まーぼーどうふ さつまいもの れもんに りんご	しょくばん かじきまぐろの ふりったー きゃべつのおーろらさらだ ばんぶきん すーぶ ばなな&おれんじ	むぎごはん ぶたにくのごまてりやき ● じゃがいものあまに みそしる(だいこん・なめこ) りんご	ごはん とりればーの いために 물김치 (むるきむち) <small>(かんこく・ちょうせん はくさいのみずきむち)</small> みそしる(ふ・ほうれんそう・ねぎ) みかん	ごはん 닭개장 (たるけじゃん) <small>(かんこく・ちょうせん とりとやさいのすーぶ)</small> りんご	ごはん adobo (あどぼ) <small>(ふいりびん とりにくとやさいのにも)</small> とまと きゅうり のぴくるす みかん
ちょうせいとうにゅう いためびーふん	ぎゅうにゅう はっぴーたーん・びすけっと いもけんぴ	ぎゅうにゅう おーとみーるばー	MIXじゅーす (みくくすじゅーす) <small>(ばなな・みかん・もも・はいんのぎゅうにゅうじゅーす)</small> くらっかー・はーべすと	ちょうせいとうにゅう 호떡 (ほっとく) <small>(かんこく・ちょうせん みついろおやき)</small>	ぎゅうにゅう こくとうばん
19	20	21	22	23	24
ごはん ちきん かりー きゃろっとらぺ りんご	ごはん なまあげの とさに ひじきの なむる みそしる(じゃがいも・ほうれんそう) ばなな&おれんじ	むぎごはん ぶりの かばやき れんこんの きんぴら すましじる(まいだけ・ほうれんそう) りんご	かほちやいりすいとん みかん	しょくばん ろーすとちきん さんしょく さらだ <small>(ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん)</small> ほてと ほたーじゅ りんご	ごはん つな じゃが ぶろっこりーの ちゅうかあえ みそしる(きりほし・こまつな) みかん
ぎゅうにゅう きなこの ばんけーき	りんごじゅーす れあちーすけーき(ぶるーペりーそーす) びすけっと	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ	ぎゅうにゅう CAMOTE CUE (かもてきゅー) <small>(ふいりびん さつまいものこくとうあげ)</small>	ぎゅうにゅう かやくごはん	ぎゅうにゅう かすてら
26	27	28	29	30	31
ごはん とり まーぼーどうふ さつまいもの れもんに りんご	しょくばん かじきまぐろの ふりったー きゃべつのおーろらさらだ ばんぶきん すーぶ ばなな&おれんじ	むぎごはん ぶたにくのごまてりやき ● じゃがいものあまに みそしる(だいこん・なめこ) りんご			
ちょうせいとうにゅう いためびーふん	ぎゅうにゅう はっぴーたーん・びすけっと いもけんぴ	ぎゅうにゅう おーとみーるばー			