

週間予定献立表 令和7年12月



	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(麩、葱) 肉豆腐 春巻き	ごはん 味噌汁(揚げ茄子) 赤魚の青のり焼き ビーフンソテー	醤油ラーメン 	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) 豚肉とねぎの塩炒め 豆腐と野菜のさっと煮	ごはん 味噌汁(白菜) さばの煮つけ 南瓜コロッケ	ごはん 味噌汁(いんげん) 豚肉のスタミナ炒め ふきの白煮
	チンゲン菜のハム和え	菜の花和風和え	カリフラワーとツナのサラダ	茄子のおかか和え	もやしと大豆のナムル	キャベツとハムのサラダ
	マスカットゼリー	洋梨缶	イチゴゼリー	オレンジ	デザートムース(ぶどう)	パイン缶
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 616 22.5g 18.2g 88.8g 2.4g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 543 21.6g 15.4g 82.2g 2.4g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 526 18.7g 12.7g 85.6g 4.0g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 560 23.7g 18.3g 73.8g 2.0g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 604 23.4g 18.2g 93.0g 2.6g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 577 18.1g 19.9g 79.5g 2.2g

内臓脂肪
たまって
??



内臓脂肪が蓄積する10の習慣 ~内臓脂肪がたまると、高血糖、高血圧、脂質異常を引き起こします。当てはまっている数が多い方は、リスクが高い可能性も！生活を見直してみましょう。

- ☐満足するまで食べている ☐主食の重ね食いをしている(例:麺とおにぎり) ☐甘い飲み物をよく飲む ☐遅い時間に食べる
☐睡眠不足 ☐野菜不足である ☐お酒をよく飲む ☐運動不足である ☐間食をよくする ☐たばこを吸う



	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(チンゲン菜) フライ盛り(サモン、I.B. 加)	きつねうどん 	ごはん 味噌汁(高野豆腐・葱) かれの香味焼	ごはん すまし汁(麩・葱) 鶏肉の胡麻みそ焼き	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) あじの南蛮漬	シーフードカレー コンソメスープ(キャベツ)
	ポテトクリーム煮 菜の花の酢味噌がけ	南瓜サラダ	春雨と挽肉の中華炒め キャベツの煮浸し	かぶのかにあんかけ ほうれん草生姜和え	チンゲン菜の中華炒め ブロッコリーフレンチ和え	福神漬 春菊ナムル風
	みかん缶	ミニたい焼き	バナナ	杏仁豆腐	オレンジゼリー	マンゴープリン
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 601 18.0g 15.4g 98.5g 2.3g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 573 16.3g 16.6g 89.0g 3.6g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 497 24.4g 9.2g 80.3g 2.1g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 543 20.6g 14.8g 81.4g 2.6g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 516 21.4g 11.9g 82.3g 2.5g	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 539 19.9g 11.8g 88.1g 3.7g



冬の「隠れ脱水」
を予防しましょう！

寒い冬も、脱水には注意が必要です。人にとって快適な湿度は55～65%といわれていますが、冬は、暖房器具の使用頻度や建物の気密性の高さの影響で、さらに10～20%も下がるといわれています。水分は多い場所から少ない場所へ移動する性質があるため、湿度の低い環境では体内から奪われる水分が増えてしまいます。また、冬は喉の乾きを感じにくく、汗をかいている実感もなく、体が冷えてしまうことを気にして、水分の摂取量が減りがちになってしまいます。

更に注意が必要なのは、マスクです！マスクを着用していると喉の渇きに気付きにくくなります。水分を含んだ自分の呼気がマスクの内側にこもり、その湿った空気を再び吸い込むことで、口や喉の乾燥が抑えられるからです。そうすると、水分補給の回数が減ってしまい、気づかないうちに脱水状態になっている場合があるので注意が必要です。こまめに水分補給を意識的に行いましょう！