週間予定献立表 令和8年12月



	12月7日（月）	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）
昼食	海鮮焼きそば 中華スープ（わかめ・葱）  もやしの中華サラダ ミルクデザート（ピーチ）	ごはん 味噌汁（芋） 豚肉のオイスター炒め かぶとちくわの白煮 ほうれん草と揚げの和え物 プリン	ひき肉カレー（麦飯） コンソメスープ（キャベツ） 福神漬け  白菜のフレンチ和え 洋梨缶	肉そば  金平ごぼう オレンジ	ごはん 味噌汁（豆腐・葱） 赤魚の粕漬け焼 里芋のそぼろ煮 もやしの酢味噌和え パインゼリー	ごはん 味噌汁（卵、葱） 鶏大根煮 ふきの炒り煮 ほうれん草の生姜和え マンゴー缶
Kcal	568	579	548	510	474	526
蛋白質	24.1g	20.1g	16.0g	23.9g	22.1g	21.2g
脂質	24.8g	18.9g	18.5g	15.9g	6.0g	12.9g
炭水化物	60.0g	84.7g	75.8g	72.8g	85.6g	81.8g
食塩	3.3g	2.2g	3.3g	2.8g	2.1g	2.4g



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。そうなると、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！

	12月14日（月）	12月15日（火）	12月16日（水）	12月17日（木）	12月18日（金）	12月19日（土）
昼食	ごはん 味噌汁（高野豆腐、葱） 豚肉のジンギスカン風 ごぼうの洋風炒め オクラの中華和え オレンジゼリー	たぬきうどん  いんげんの金平 ブルーベリーヨーグルト	ごはん 味噌汁（冬瓜） 鶏肉の胡麻風味焼き 揚げ茄子の煮浸し キャベツサラダ 蒸しパン（チョコチップ）	ごはん 味噌汁（わかめ、葱） オムレツデミソース もやしソテー 菜の花和風和え りんご缶	チャーハン 中華スープ（チンゲン菜） 春巻き  オニオンサラダ みかん缶	シーフードカレー（麦飯） コンソメスープ（卵） 福神漬け  マカロニサラダ ピーチゼリー
Kcal	602	466	533	526	600	612
蛋白質	19.5g	13.1g	18.7g	14.6g	15.5g	19.9g
脂質	21.9g	10.6g	16.5g	15.4g	22.8g	18.9g
炭水化物	84.0g	79.2g	78.0g	84.1g	80.2g	84.1g
食塩	2.4g	4.0g	2.3g	2.9g	3.0g	4.1g



内臓脂肪たまってる？？

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
□睡眠不足ぎみ　□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

