



Table with columns: 日 (Day), 曜日 (Day of Week), 品名 (Menu Name), 特定原材料等のアレルゲン (Allergens), 熱や力になる食品 (Energy/Fuel Foods), 血や肉・骨になる食品 (Blood/Muscle/Bone Foods), 体の調子を整える食品 (Body Regulation Foods), 栄養価 (kcal) (Nutritional Value), おしらせ (Notice). Rows 1-30.

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。

2. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について

表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、クルミの8品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、マカダミナッツ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの20品目)のことをいいます。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込むと腸が動き始めて、朝の排便を促します。