


	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)
朝食	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) ベコンエッグ 辛子和え(キャベツ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 半片煮(玉葱) ピーナツ和え(ブロッコリー) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(インゲン・エノキ) 山菜入巾着袋 辛子和え(ナバナ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・油揚げ) 温泉卵 わさび和え(ナス・キャベツ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・玉葱) 生揚げ煮 磯浸し(コマツナ・シメジ) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 車麩卵とじ煮 ピーナツ和え(キャベツ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) 高野豆腐野菜含煮 辛子和え(ナバナ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚げ) ツナオムレツ 減塩しょうゆ ピーナツ和え(ブロッコリー) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・ワカメ) 竹輪の甘辛煮 ユカリ和え(キャベツ) ふりかけ瀬戸風味 牛乳
昼食	御飯 ビーフステーキ ドミグラスソース ミックスベジタブルソテー ひじき・油揚げ炒煮 かぶの青シソ和え	しめじ御飯 かじきステーキ風 うぐいす煮豆 金平煮 ゆかり和え(大根)	御飯 豚肉立田揚 モヤシパプリカソテー ふき水煮・含め煮 磯浸し(コマツナ)	シーフードカレーライス 福神漬楽京漬 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) ジョア(ストロベリー)	とろろそば ヤクミ(長葱) 厚焼卵 ホクシウマイ ブロッコリー添え マヨネーズ バナナ	御飯 シルバークリーム味噌焼 うぐいす煮豆 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) 生姜和え(インゲン)	御飯 牛肉じゃが煮 和風和え(レタス・トマト) 胡麻和え(コマツナ) バナナ	御飯 豚ヒレカツ 揚げ餃子 茹キャベツ 減塩ソース 酢物(カブ・キュウリ) オクラ和え	御飯 銀鮭粕漬 茶福豆煮 和風サラダ(レタス・トマト) 胡麻シソ和え(インゲン)
夕食	御飯 鯖塩焼 がり漬 大根煮付 浸し(ホウレンソウ) オレンジ	御飯 豚肩ロース生姜焼 きぬさや添え 中華風サラダ オクラ和え 柿	御飯 シルバークリームニエル 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩ソース ホトトギス(キュウリ・コーン) しその実漬 リンゴ	御飯 鶏モ照焼 いんげんソテー添え ビーフソテー 梅あえ(カリフラワー) みかん	御飯 あじの塩焼 しし唐ソテー添え 切干油揚げインゲン炒煮 胡麻和え(ハクサイ)	御飯 チキンカツ ブロッコリー添え マヨネーズ 里芋・玉葱・人参煮 オクラ和え(チンゲンサイ) オレンジ	御飯 鯖柚庵焼 がり漬 切昆炒め煮 梅あえ(キュウリ)	御飯 赤魚照焼 しし唐ソテー添え さつま芋小倉煮 磯和え(モヤシ・ミツバ) 柿	御飯 酢豚 南瓜煮付 白菜漬 リンゴ
成分	エネルギー 1904 kcal たんぱく質 63.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 69.4 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 67.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 73.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 66.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 63.0 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1899 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 9.4 g

	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	
朝食	御飯 ミソ汁(玉葱・モヤシ) がんも野菜煮 お浸し(コマツナ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) ベコンエッグ 減塩しょうゆ 生姜和え(ナス) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトトギス・玉葱) 納豆 煮浸(ハクサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(トウモロコシ・セキ) 温泉卵 切干サツマ揚シタケ炒め たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・キャベツ) 卵とじ煮(半片) おかか和え(モヤシ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) がんも含煮 ピーナツ和え(コマツナ) フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) がんも含煮 ピーナツ和え(コマツナ) フリカ 牛乳
昼食	きしめん ヤクミ(長葱) パック七味 天ぷら(キヌ・サツマイモ) 酢物(胡瓜・ワカメ) ジョア(ストロベリー)	バターロール リンゴ&マーガリン カレー風味ニエル 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩ソース パプリカ・レタスサラダ みかん	御飯 鶏モ唐揚 ブロッコリー添え サザンレタス 切昆布信田煮 オクラ和え	御飯 ハヤシ サラダ(レタス・キュウリ) フレッシュミートレタス 福神漬楽京漬 アップルジュース	御飯 鶏モ照焼 ミックスベジタブルソテー ひじき・油揚げ炒煮 生姜和え(インゲン) 野菜ジュース	御飯 豚ヒレカレー風味焼 いんげんソテー添え しぎ茄子(ピーマン) 茶福豆煮 みかん	御飯 豚ヒレカレー風味焼 いんげんソテー添え しぎ茄子(ピーマン) 茶福豆煮 みかん
夕食	御飯 鶏モ肉ソース焼 カリフラワー添え 焙煎ごまドレッシング 大根・里芋煮付 辛子和え(ナバナ) バナナ	御飯 豚ロース生姜焼 チンゲンサイソテー添え 白和え(ホウレンソウ) しば漬	御飯 鯖塩焼 はじかみ生姜 コールスローサラダ かぶの青シソ和え パインアップル	御飯 鱈味噌焼 サザンソテー添え ぜんまい・白滝煮 胡麻和え(ホウレンソウ) 柿	御飯 麻婆豆腐 酢物(胡瓜・ハルサメ) 辛子和え(キャベツ) バナナ	御飯 シルバークリーム味噌焼 おろし 減塩しょうゆ パイン・キンサダ 磯浸し(白菜・人参)	御飯 シルバークリーム味噌焼 おろし 減塩しょうゆ パイン・キンサダ 磯浸し(白菜・人参)
成分	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 73.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1803 kcal たんぱく質 70.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1868 kcal たんぱく質 71.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1876 kcal たんぱく質 66.8 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 68.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 71.1 g 食塩 7.7 g	



## 風邪予防

皆さんこんにちは。冬の訪れを感じる季節となりました。この時期気をつけたいのが風邪です。予防には、

①手洗い・うがい ②水分補給 ③栄養 ④睡眠

が大切です。風邪などの感染症の多くは手や口から体に侵入します。手洗い・うがいをしっかりしましょう。また、こまめな水分補給はのどに付着したウイルスを胃へ流し込み、胃酸で死滅させることができます。脱水予防にもなるので、1日1.5L前後を目安に水分をとりましょう。風邪予防には体力をつけ、免疫力を高めておくことも必要です。バランスの良い食事、適度な睡眠を心がけ風邪に負けない体作りをしていきましょう！

栄養管理室

