



# 献立のお知らせ



平成30年 1月 7日～平成30年 1月 20日

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
菜飯 粕味噌汁 銀鮭の漬け焼き 山くらげの炒め煮 きゃべつの ごま和え 	親子丼 なめこ味噌汁 みそ金平炒め 白菜の ゆかり和え   <b>成人の日</b>	ご飯 清し汁 鯖の照り焼き さつま芋の練り込み 長芋の 和え物 	ご飯 もずく味噌汁 フライ盛り合わせ もやしのじゃこ炒め きゃべつ辛子 マヨネーズ和え	ご飯 ぎりたんぼ汁 かわいいのみそ焼き 小松菜のごま和え 煮豆  	ご飯 シーフードシチュー プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ  	ご飯 大根葉味噌汁 豆腐ハンバーグ なす炒め 酢醤油和え 
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏肉とごぼうの かき揚げ かぼちゃの含め煮 おくらのなめこ和え	混ぜご飯 <b>けの汁</b> 鰯の塩麴焼き もやしの わさび和え 	ご飯 焼ばらのり味噌汁 豚肉の和風炒め 豆腐と苜のみそ煮 大根サラダ 	とろろうどん さつま芋の天ぷら 菜の花のごま和え  	ご飯 わらび味噌汁 三平煮 茄子のそぼろ炒め 白菜のおかか和え	ご飯 さつま汁  いかカツ かぶの ごま酢和え	ご飯 もやし味噌汁  水餃子 かに玉あんかけ きゅうりの あっさり和え

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

## ★★★★★ 『風邪予防』 について

★★★★★

風邪やインフルエンザ予防に効果的な食品を普段の食事に積極的に取り入れてウイルスに負けない体づくりをしましょう。

※ビタミンC: 粘膜を正常に保つ働きがあり鼻や口からウイルスを侵入しにくくする  
(いちご・みかん・キウイ・レモンなど)

※ビタミンA: 喉や鼻の粘膜を守る  
(人参・かぼちゃなどの緑黄色野菜、卵・牛乳など)

※たんぱく質: 基礎体力をつけ抵抗力を高める  
(卵・肉類・大豆類・魚介類・乳製品など)

納豆・長芋などのネバネバ食品やヨーグルト・キムチなどの乳酸菌を多く含む食品なども、腸内環境を整えて免疫機能を高めます。



チキンライスが  
一番美味しかった  
よ。

※メニュー  
チキンライス・オムライス・しめじスープ  
グラタン・サーモンサラダ



今回の献立のポイントは・・・  
15日は小正月なので「けの汁」  
にしま