



献立のお知らせ



令和 2年 10月 25日～ 令和 2年 11月 7日

日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
ご飯 わらび味噌汁 鶏肉の味噌焼き きゃべつと あさりの炒め物 味付めかぶ	月見うどん 蒸し物のあんかけ 白菜のなめこ和え 	さつま芋ご飯 ふき味噌汁 赤魚の白煮 つくね串 アスパラサラダ  	ご飯 えのき味噌汁 麻婆豆腐 えびしゅうまい チンゲン菜の 辛子和え  	ご飯 もやし味噌汁 照り焼きハンバーグ ナポリタン 海藻サラダ 	ご飯 豆腐味噌汁 鮭の西京漬焼き 根菜炒り煮 きゃべつの ピーナッツ和え 	ご飯 大根葉味噌汁 華風卵焼き マカロニサラダ なすの 揚げ煮 
1	2	3	4	5	6	7
いなり寿司 のっぺい汁 ぎんぼうの 味噌焼き ほうれん草の くるみ和え 	ご飯 とろろ昆布味噌汁 オニオンチキン もやしの中華炒め 小松菜の ごま和え	ご飯 ぎりたんぼ汁 銀鮭の塩焼き モロヘイヤの ごま風味和え  	ご飯 わかめ味噌汁 かわいいの煮付け かに風味しゅうまい 豆サラダ 	ご飯 モロヘイヤスープ シーフードカレー きゃべつの あら塩サラダ 福神漬 	ゆかりご飯 棒ふ味噌汁 赤魚の 生姜味噌焼き チンゲン菜の 塩炒め ポテトサラダ 	ご飯 卵味噌汁 塩麴チキン唐揚げ 卵の花の炒り煮 白菜の しらす和え 

※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。

『体の冷え』について

体の冷えを和らげるには食べ物や飲み物、食事の方法などが重要です。

※体を温める食べ物

…冬が旬、地中で育つ、暖色系、水分が少ない、発酵食品
(人参・かぼちゃ・玉ねぎ・ごぼう・玄米・鮭・納豆・キムチなど)

※たんぱく質を食べる

体温が低い理由のひとつに筋肉量が少ない場合もあります。
お肉や魚などを積極的に摂る事をおすすめします。

※良く噛む事

食事をするだけでも体温は上がりますが、良く噛む事であごの筋肉を使い熱を生み出したり、唾液が多く分泌され栄養の吸収効率も良くなり代謝も上がります。



今日は肉豆腐が
一番美味しかった
ですよ。
いつも楽しみにして
います。

石動 八重様

※メニュー
ご飯・棒ふ味噌汁
肉豆腐・温泉卵
もやしのごま醤油和え

