



# 献立のお知らせ



令和 5 年 2 月 12 日 ~ 令和 5 年 2 月 25 日

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
ご飯 ふき味噌汁 カレイの マヨネーズ焼き きのこのしぐれ煮 ポテサラダ	ご飯 かき玉汁 ニラ豚春雨 焼きぎょうざ なすの揚げ煮	ご飯 野菜スープ ハートコロッケと えびフライ ブロッコリーソーテー 大根サラダ	ご飯 大根葉味噌汁 五目卵焼き ぜんまいの炒め煮 かぼちゃの甘煮	ご飯 小松菜味噌汁 照り焼きチキン かぶと あさりの炒め煮 豆サラダ	山菜うどん 揚げ豆腐の 野菜あんかけ 白菜の 梅なめたけ和え	ご飯 棒ふ味噌汁 鮭の甘辛煮 野菜の肉巻き焼き 長芋の ゆかり和え
19	20	21	22	23	24	25
ご飯 モロヘイヤスープ シーフードカレー きゃべつの 塩昆布和え 福神漬	ご飯 えのき茸味噌汁 ちくわの卵とじ 炒り豆腐 かぼちゃの小倉煮	ご飯 鶏ちゃんこ汁 ほっけの照り焼き 花野菜の マヨネーズ和え	ご飯 しめじ味噌汁 肉豆腐 さつま芋の甘煮 青菜の辛子和え	ご飯 もやし味噌汁 ぎんぼうのみそ焼き きのこのカレー金平 きゃべつの ピーナッツ和え	ご飯 豆腐味噌汁 黒目抜の みりん漬け焼き 筑前煮 大根のゆず香和え	ご飯 わかめ味噌汁 鶏肉のみそ焼き もやし炒め 煮豆

※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・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。



どれもいいおかずばかりでした。味付けがとても上手ですね。

対馬 はるる 様

※メニュー

ちらし寿司・のっぺい汁  
ぎんぼうの味噌煮  
もやしの和えもの・黒豆

藤崎町社協デイサービスセンター