



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 鱈の甘辛煮 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