



# 献立のお知らせ



令和 4 年 12月 4日 ~ 令和 4 年 12月 17日

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 なす味噌汁 ほっけの漬け焼き 春雨の中華炒め 小松菜の 辛子和え	ご飯 しめじの清し汁 貝焼き味噌風卵とじ つくね串 もやしの わさび酢和え	ご飯 野菜スープ チキンカツと ポテトコロッケ 花野菜ソテー 人参の ピーナッツ和え	ぎつねうどん 卵豆腐 揚げなすの 煮浸し	ご飯 ふき味噌汁 ぎんぼうの漬け焼き あさりと茸の甘辛煮 もずく酢	ご飯 わかめのスープ ポークカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 ぎゃべつ味噌汁 黒目抜のおろし煮 小松菜の炒めもの とろろの なめ茸かけ
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 焼きのりの清し汁 蒸し鶏の ごま味噌かけ 豆腐チャンプルー 大根サラダ	ご飯 小松菜味噌汁 ますの塩麴焼き 里芋の土佐煮 めかぶの酢のもの	ご飯 もやし味噌汁 赤魚の煮つけ ブロッコリーソテー 白菜の生姜和え	ご飯 じゃが芋味噌汁 えびカツと クリームコロッケ ふきの炒めもの わかめの 酢みそ和え	ご飯 豆腐味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 揚げなすの しそ風味和え	深川ご飯 麩と水菜の清し汁 黒目抜の 生姜味噌焼き 小松菜の わさび和え 煮豆	ご飯 なめこ味噌汁 豚肉の卵とじ 春巻き 人参のくるみ和え

※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。

## \*\*\* 『冬の脱水症』 について \*\*\*

冬は気温の低下や空気の乾燥、また汗をかく機会が少なく、マスク着用などでさらに喉の渇きを感じにくくなるため、水分摂取量が少なくなり、脱水を起こす事があります。

脱水対策として

- ・室内の湿度を50%~60%前後に保つようにする
  - ・喉が渇いていないと感じてもこまめに水分補給を行う
- 「行動の前後にコップ1杯の水を飲む習慣を」  
就寝前・起床後 食事前・食事後 入浴前・入浴後

前後にコップ1杯の水分補給をする事で、血栓などのリスク低下にも効果が期待できます。



好き嫌いはないです。  
今日はあさりの  
卵とじが美味し  
かったですよ。

成田 繁信 様

※メニュー  
ご飯・豆腐味噌汁  
あさりの卵とじ・鶏肉の唐揚げ  
蒸しなすのなめ茸かけ

