



	日	月	火	水	木	金	土
	30	<p>隠れ脱水に要注意！</p> <p>喉の渇きを感じられなくても、積極的に水分補給を心掛けましょう。冷たいものを飲みすぎ てしまうと食欲不振や倦怠感が起きます。水分補給の際は、白湯や常温の水を選び 摂取するように心掛けると良いでしょう★身体を温める食材を選ぶこともオススメです！！</p> <p>栄養バランスの良い食事と正しい生活リズムで免疫力UP☆</p> <p>免疫機能を守るためには1日3食バランスの良い食事を摂ることが重要です。食品に偏り過ぎないよう 色々な食品から栄養を摂るようにしましょう！</p> <p>腸内環境が崩れると免疫機能のバランスも悪くなります。乳酸菌やビフィズス菌などの 善玉菌を含む食品を食べる事もオススメです！</p>					1
朝食	パン 鶏つみれ コンソメスープ フルーツ						ごはん 里芋と豚の煮物 味噌汁 ちりめん佃煮
昼食	木の葉丼 ひじきと豚の炒め煮 キャベツのピーナツレサラダ 味噌汁						ごはん 鶏のさっぱり煮 キャベツとツナの炒め煮 味噌汁 ミルク寒天の杏ソース
夕食	ごはん 高野の炊き合わせ 青梗菜とツナの炒め物 白菜の塩レモンレサラダ 味噌汁						ごはん ホキのピカタ 茎わかめと絹揚げの炒め煮 スパサラダ 味噌汁
	1297kcal						1541kcal
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン プレーンオムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 梅くらげ	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鰯の西京焼き 切り干し大根の煮物 隠元のピーナツ和え 清汁	ごはん メルの唐揚げ ベーコンと枝豆のソテー 南瓜サラダ 味噌汁	醤油ラーメン えびシューマイ カリフラワーのマヨサラダ	ごはん ハンバーグきのこソース 金時豆煮 法連草と平天の和え物 味噌汁	豚丼 白菜とイカのトロみ炒め ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁	ごはん 海老マカロニグラタンフライ もやしとニラの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん シロガネダの香草パン粉焼き 大豆と鶏のトマト煮 白菜のお浸し 味噌汁
夕食	ごはん 豚ともやしの和風炒め 高野の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 大根と豚の炒め物 小松菜とちりめんの和え物 味噌汁	ごはん 肉じゃが 茄子の揚げ浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 鰯の生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 山芋と竹輪の煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん 鶏の燗焼き 高野のサイコロ煮 うまい菜とツナのゴマレサラダ 味噌汁	ごはん 豚の野菜炒め 切り干し大根の煮物 奴豆腐梅だれ 赤だし
	1317kcal	1577kcal	1426kcal	1423kcal	1432kcal	1423kcal	1330kcal
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン ブロッコリーのピーナツ和え カレースープ フルーツ	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鶏チリ 冷やし冬瓜 味噌汁 ヨーグルト	あじさい寿司 里芋のそぼろ煮 茶碗蒸し 味噌汁	チキンカレー 漬物 イカドーナツフライ キャベツの和風レサラダ フルーツ	ごはん 白身魚のカツ 金平牛蒡 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 焼鰯の南蛮漬け ひじきの炒め煮 青梗菜の練りゴマ和え 味噌汁	越前おろしそば 茄子の味噌炒め ポテトサラダ	ごはん 豚カツの卵とじ 金時煮豆 ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 白身魚の煮付け 蓮根金平 キャベツの塩ゴマダレ 味噌汁	ごはん 豚と大根の利休煮 烏賊袷紗焼き 隠元のスーサラダ 清汁	ごはん 赤魚の焼き浸し 蓮根の炒り煮 大根のごま酢 味噌汁	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ フルーツ	ごはん 鶏のマスタード焼き 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚のトロミ炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯖の味噌煮 奴豆腐 キャベツの和え物 清汁
	1461kcal	1397kcal	1491kcal	1467kcal	1404kcal	1414kcal	1540kcal
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン いかつみれ コンソメスープ フルーツ	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 干草焼き 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物
昼食	赤飯 メルの煮物 高野のサイコロ煮 白菜の洋風お浸し かきたま汁	ごはん 鶏のから揚げ 卵の花 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 豚の胡麻醤油炒め かにシューマイ 南瓜サラダ ポタージュ	炊き込みご飯 鶏の塩麴蒸し じゃが芋の旨煮 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケとチーズオムレツ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁 カツおねり梅	ごはん 鰯の照り焼き 高野のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え 清汁	野菜かき揚げうどん 豚と牛蒡の味噌煮 大根の塩麴レサラダ
夕食	ごはん 煮込みハンバーグ 白ナとツナのソテー カリフラワーのパンパドレサラダ 味噌汁	ごはん ホッケのたれ焼き 絹揚げの煮物 大根生酢 味噌汁	ごはん ホキのグリル ひじきの煮物 味噌汁 ヨーグルトのマヨソース	ごはん 白身魚の生姜煮 大根の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 手作り胡麻豆腐 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚の山椒煮 オクラのとろろ和え 味噌汁 杏仁豆腐とフルーツ	ごはん 鮭の香味焼き キャベツの煮浸し 味噌汁 高菜炒め
	1347kcal	1433kcal	1436kcal	1457kcal	1413kcal	1446kcal	1354kcal
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン ポテトミンチ巻き 豆乳スープ フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 梅くらげ	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 隠元とベーコンのソテー 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 赤魚の魚田 豚と絹揚げの炒め煮 揚げ茄子の甘酢 清汁	ごはん 豚のオイスター炒め 烏賊袷紗焼き 刻みとろろの梅和え 味噌汁	いなり寿司 蓮根と豚の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん アブラガレイの味噌煮 もやしの炒め物 スパサラダ 清汁	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 大根と平天の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁	キーマカレー 漬物 ホタテフライ 玉葱とツナのマリネ フルーツ	ごはん 銀ひらすの西京焼き 絹揚げの煮物 マカロニサラダ 清汁
夕食	ごはん 鶏のマリネソース焼き 切り干し大根の煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 鯖の南部焼き 南瓜の含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 肉団子の野菜あん 大豆とこんにゃくの煮物 ブロッコリーのバジルレサラダ 味噌汁	ごはん 豚のブルコギ風 冬瓜の煮物 味噌汁 ミルク寒天とフルーツ	ごはん 白身魚の甘酢あん 金平牛蒡 奴豆腐 味噌汁	ごはん メルの煮付け 茄子の揚げ浸し さつま芋サラダ 豚汁	ごはん 合鴨スライスと干草焼き キャベツと豚の炒め物 法連草のピリ辛和え 味噌汁
	1443kcal	1454kcal	1493kcal	1427kcal	1394kcal	1419kcal	1468kcal

