



	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食	<p>免疫力アップで元気に過ごしましょう！</p> <p>免疫力を高めるために…</p> <p>①バランスの良い食事を摂る…腸内環境を整えると免疫力アップに繋がります！</p> <p>良質なたんぱく質が摂れる肉類・魚類・卵・大豆などやビタミンを多く含む緑黄色野菜、発酵食品などの食べ物を意識して食事を摂りましょう！</p> <p>②笑う…笑うことにより、免疫細胞を活性化させることができ、免疫力を高めることができます。</p> <p>笑うと体内の免疫物質の濃度が上昇するという研究結果もあります。</p> <p>③体を温める…体温が高いとリンパ球が増え活性化し、免疫機能が高まります。</p> <p>体温が1℃下がると免疫力が30%ほど下がり、1℃上がると免疫力が最大5～6倍ほど高まると言われています。</p>						ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物
昼食							ごはん 肉団子の中華あん 高野のサイコロ煮 隠元のパンパントレサラダ 味噌汁
夕食							ごはん 鯖の照り焼き キャベツと豚の炒め煮 大根の和風トレサラダ 味噌汁
							1452kcal
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン プレーンオムレツ キャベツのスープ フルーツ	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 洋風お浸し 味噌汁 漬物	ごはん かも団子 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん 里芋と豚の煮物 味噌汁 梅くらげ
昼食	巻き寿司 鶏牛蒡 マカロニサラダ 鯛のつみれ汁 福豆	ごはん ホキのから揚げ ふかしじゃが ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん アブラガレイのグリル カニつみれの煮物 大根の辛子和え 味噌汁	大豆と鶏肉のキーマカレー 漬物 イカドーナツフライ 白ナの塩麩トレ和え フルーツ	わかめそば 豚の塩だれ炒め うまい菜の胡麻トレサラダ	ごはん ハンバーグドミソース 大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツの炒め物 大根の塩ごま和え 清汁
夕食	ごはん 豚のバター醤油炒め 奴豆腐 白菜の香味和え 味噌汁	ごはん 鶏と里芋の煮込み 烏賊袷炒焼き 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚の和風炒め 絹揚げのそぼろ煮 もやしのピーナツ和え 味噌汁	ごはん 鯖の南部焼き 蓮根の煮物 キャベツの土佐酢和え 味噌汁	ごはん おでん もやしとピーマンの炒め物 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 金時豆煮 青梗菜の和え物 粕汁	ごはん 豚カツの卵とじ ひじきと干瓢の煮物 味噌汁 フルーツ
	1436kcal	1420kcal	1482kcal	1406kcal	1357kcal	1475kcal	1479kcal
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン 千草焼き コンソメスープ フルーツ	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 佃煮	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 蒸し鶏梅ソース 高野のサイコロ煮 ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁	醤油ラーメン かにシューマイ 杏仁豆腐苺ソースかけ	散らし寿司 蓮根の炒り煮 うまい菜のパンパントレサラダ 味噌汁	ごはん メンチカツ 金平牛蒡 カリフラワーの胡麻トレサラダ ポタージュ	ごはん 鯖の塩焼き 白菜と豚の煮物 隠元のスローサラダ 味噌汁	ごはん 豚と白菜のすき煮 ひじきの炒り煮 法蓮草の塩ゴマ和え 味噌汁	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 蓮根の炒め生酢 味噌汁 フルーツ
夕食	ごはん 鱈の生姜煮 白菜のトロミ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 銀ひらすのソテー 大豆煮 隠元のピーナツトレ和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り煮 キャベツとツナの炒め物 赤だし フルーツ	ごはん メルの山椒煮 大根の塩だしトロミ炒め 奴豆腐なめ茸あん 味噌汁	ごはん タンドリーチキン うまい菜の炒め煮 キャベツの大葉トレサラダ コンソメスープ	ごはん シロガネタラの香草焼き キャベツと浅利の炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 牛皿 卵豆腐 菜の花の香味和え 味噌汁
	1303kcal	1378kcal	1404kcal	1537kcal	1430kcal	1349kcal	1421kcal
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー フルーツ	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 梅干し	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 梅くらげ	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鯖の西京焼き 大豆煮 白ナの山葵和え 清汁	親子丼 一口がんもの煮物 キャベツのバジルトレサラダ 味噌汁	きつねうどん がめ煮(福岡郷土) カリフラワーのマヨサラダ	ごはん 白身魚の煮付け 小松菜とベーコンの炒め物 白菜の白ゴマ和え とろろ汁	ポークカレー 漬物 カニクリームコロッケ 青梗菜の大葉トレ和え ミルク寒天とフルーツ缶	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの炒め物 清汁 昆布佃煮	ごはん ホッケのたれ焼き 切干大根の煮物 アスパラの胡麻トレサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 合鴨スライスと擬製豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 白菜のピーナツ和え 味噌汁	ごはん 寄せ鍋風 大根金平 フルーツ	ごはん 白身魚の甘酢あん 高野のサイコロ煮 豚汁 高菜炒め	ごはん 鶏の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁 フルーツ	ごはん メルの生姜煮 松風焼き 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏油淋ソース ひじきの煮物 スパサラダ 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ もやしの炒め物 味噌汁 ヨーグルト杏ソース
	1391kcal	1414kcal	1429kcal	1407kcal	1512kcal	1455kcal	1499kcal
	23	24	25	26	27	28	
朝食	パン プレーンオムレツ 中華スープ フルーツ	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	ごはん いかつみれ 味噌汁 佃煮	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 梅干し	<p>2/2(日)</p> <p>今年の恵方は</p> <p>西南西です！</p> <p>1年の厄を払い落とし 福を招くために行いま す。喋ると運が逃げる とされているため、静か に食べるようにしましょう</p> <p>う☆</p>
昼食	ごはん 酢鶏 烏賊袷炒焼き 青梗菜の麦味噌和え 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き ベーコンと枝豆のソテー 味噌汁 フルーツ	ごはん 海老マカロニグラタンフライ 梅尾煮 隠元の洋風お浸し コンソメスープ	ごはん 豚の胡麻醤油炒め ポテトサラダ 筍と昆布の煮物 赤だし	ごはん 白身魚のチリ風味あん 南瓜の含め煮 うまい菜の和え物 味噌汁	中華丼 えびシューマイ もやしの和風トレサラダ 中華スープ	
夕食	ごはん 赤魚の照り煮 ふろふき大根味噌かけ 隠元のスローサラダ 清汁	ごはん 豚大根 奴豆腐 カリフラワーの香味トレサラダ 味噌汁	ごはん 秋刀魚の山椒煮 白菜の塩だしトロミ炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 鮭のクリームソースかけ 大豆のトマト煮 白菜の塩レモントレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のにんにく醤油焼き 高野のサイコロ煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鯛の生姜煮 はたけ菜の炒め物 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁	
	1382kcal	1459kcal	1404kcal	1490kcal	1409kcal	1447kcal	

