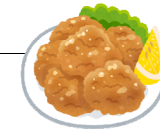


	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)
朝食	御飯 ミソ汁(ナス・長葱) ベーコンエッグ 生姜和え(モヤシ・ニラ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・玉葱) گانモ含煮 ドレッシング和え(チンゲンサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホトト・白菜) 卵ロール 磯和え(モヤシ・ミツバ) ツケフリカ 牛乳	御飯 なめこ汁(トウモロコシ・ネギ) 竹輪の甘辛煮 浸し(菜の花) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 山菜入巾着袋 辛子和え(ハクサイ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) プレーンオムレツ ミックスベジタブルソテー 減塩しょうゆ 浸し(キャベツ・ニンジン) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・油揚げ) 納豆 茄子炒め煮(ナス・マイタゲ) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・エノキ) 生揚げ含煮 胡麻和え(白菜・人参) 野菜フリカ 牛乳
昼食	カレーうどん ヤミ(長葱) フレンチサラダ(レタス・トマト) ソール(ストロベリー)	御飯 ロールキャベツトマ煮 ブロッコリー添え マカロニサラダ(キュウリ) コーンポタージュ	御飯 揚鱈オロシかけ 茹ミックス野菜(キャベツ・人参) 炒り豆腐 オクラ和え	御飯 鰯干物焼き きぬさや添え 牛蒡サラダ(インゲン) ピーナッツ和え(ホレン草)	御飯 豚ヒレカツ 茹ミックス野菜(キャベツ) レモン 減塩ソース 華風和え(レタス・キュウリ) 生姜和え(ナス)	御飯 カツキ味噌焼 茶福豆煮 五目金平煮(サツマ揚げ) 磯和え(ハクサイ)	カレーライス 福神漬楽京漬 コールローサラダ(キャベツ) ヤクルト	御飯 ぶりの照焼 しし唐ソテー添え 華風和え(モヤシ・キュウリ) ゆかり和え(キャベツ)
夕食	御飯 鯖の生姜煮 きぬさや添え 大根・里芋煮付 かぶ柚子和え はっさく	御飯 ぶり塩焼 がり漬 ぜんまい炒煮 胡麻和え(インゲン) パインアップル	御飯 豚肩ロース焼肉 オニオン添え 酢の物(キュウリ・ワカメ) 辛子和え(コマツナ・ニンジン) 伊予柑	御飯 鶏モモ香味焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 拌三絲(ハルサメ・レタス) しその実漬 バナナ	御飯 鯖照焼 しし唐ソテー添え ひじき・油揚げ炒煮 ゆず胡椒和え リンゴ	御飯 牛肉細切炒め 中華風サラダ(キュウリ・モヤシ) ゆかり和え(大根) バナナ	御飯 本鱈生姜焼 チンゲンサイ添え ふろふき柚子ミソ オクラ和え はっさく	御飯 ビーフソテー ドミグラスソース アスパラ添え 酢みそ和え(長葱) ドレッシング和え(カリフラワー) パインアップル
成分	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 64.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1899 kcal たんぱく質 65.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1878 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1832 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 60.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 68.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 65.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 70.4 g 食塩 8.0 g



免疫力について

皆さんこんにちは。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。体が冷えやすい冬、季節の変わり目は免疫力をしっかりとつけて風邪や感染症にかからない体を作りたいですね。では、どのような食品が免疫力を高めるのでしょうか。

- たんぱく質(肉類・魚介類・卵・大豆製品など)
- 発酵食品(ヨーグルト・納豆・味噌・キムチなど)
- 緑黄色野菜やきのこ類(人参・南瓜・ブロッコリー・舞茸など)

上記の食品は免疫細胞を作り、腸内環境を整え、体の防御機能を高めてくれます。1食に対して主食1品・主菜1品・野菜やきのこ類は手の平いっぱい(加熱前)小鉢で2品以上を目安に発酵食品も取り入れながらお食事しましょう。

他にも免疫力向上には、質の良い睡眠・運動・体を温かく保つことが大切です。

皆さん、ウイルスなどに負けない体を作りましょう!

栄養管理室

