



	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)							
朝食	雑穀ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	麦ご飯	ご飯							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	納豆のオクラ和え	鮭の塩焼き	温泉卵	納豆	イワシの梅煮	温奴薬味添え	磯納豆							
	白菜とほうれん草の塩炒め	青梗菜のなめたけ和え	キャベツの炒め煮	五目きんぴら	切干大根の炒り煮	じゃが芋とツナの煮物	白菜の炒り煮							
	チーズ	ふりかけ			味付け海苔	昆布佃煮								
	647kcal	529kcal	561kcal	557kcal	564kcal	579kcal	563kcal							
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	スパゲティミートソース	ご飯	親子丼	サンドイッチ							
	鶏肉のハニーマスタードかけ	麻婆豆腐	豚肉のカレー風味炒め	コールスローサラダ	豆腐の千ヶ風煮	ほうれん草のクルミ和え	ビーンズスープ							
	パンフキンサラダ	小松菜と大根の中華和え	切干大根のナムル	りんご	南瓜の胡麻炒め	キウイ	スパニッシュオムレツ							
	フルーチェ	バナナ	みかん	牛乳	洋梨缶	牛乳	白桃缶							
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳							
	795kcal	819kcal	754kcal	783kcal	854kcal	748kcal	768kcal							
夕食	ロコモコ丼	ご飯	ご飯	ご飯	☆選択メニュー☆	ご飯	ご飯							
	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	けんちん風味味噌汁	ねぎとろ丼/海鮮丼	コーンポタージュ	味噌汁							
	海藻サラダ	牛肉の柳川風煮	フリの和風ステーキ	トンカツ	すまし汁	キノコソースハンバーグ	赤魚のすき焼き風煮							
	マンゴープリン	ワカメの酢の物	アスパラとベーコンの炒め物	小松菜と竹輪のポン酢和え	ほうれん草とエノキの辛し和え	大根サラダ	小松菜のゴマ味噌和え							
		柿	ヨーグルト	プリン	パンナコッタ	オレンジ	バナナ							
	697kcal	720kcal	751kcal	764kcal	690kcal	770kcal	712kcal							
栄養価	エネルギー	2139kcal	エネルギー	2068kcal	エネルギー	2066kcal	エネルギー	2104kcal	エネルギー	2108kcal	エネルギー	2097kcal	エネルギー	2043kcal
	たんぱく質	85g	たんぱく質	82g	たんぱく質	76g	たんぱく質	83g	たんぱく質	81g	たんぱく質	83g	たんぱく質	90g
	脂質	54g	脂質	48g	脂質	55g	脂質	51g	脂質	54g	脂質	42g	脂質	51g
	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9g

☆寒さも本格的になり、インフルエンザなどの感染症が流行する時期となってきました。みなさん手洗いうがいはいはしっかりと行っていますか？感染症の予防には手洗いうがいがとても効果的です。また、風邪などの症状があるときは、周りへの感染を拡げるのを防いだり、のどの乾燥を予防するためにもマスクをすることも大切です。バランスの良い食事を摂り、睡眠、休養もしっかりとりながら体調を整えていきましょう。

☆24日の夕食は選択メニューです♪ねぎとろ丼と海鮮丼の二種類から好きなほうを選んでもらいました。楽しみにしててくださいね(^_^)