

管理栄養士から一言



寒くなったり暖くなったり、
気温が安定しませんが、
体調はいかがでしょう？
冬は以外と脱水も多い時期です。
インフルエンザなどの感染症の予防にも
なりますので、喉が渇いていなくても、
1時間に1回は必ず水分補給をしてくださ
いね。

2月献立



持ち帰り
お弁当

当日デイご利用された方限定

ごはん付 700円
おかずのみ 600円

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
和風ハンバーグ 里芋とキノコ 味噌煮 白菜の胡麻和え	ぶり大根 ひじき煮付け 春雨サラダ	ちらし寿司  赤だし アジの南漬け さつまいも甘煮	鶏肉の チリソース風 切干煮つけ 白菜の胡麻和え	アジフライ かぼちゃ煮付け 野菜の甘酢和え	アジの香味揚げ 大根の 生姜あんかけ 野菜サラダ
8	9	10	11	12	13
鱈の西京焼き 野菜田楽 紅白なます	チキン南蛮 さつまいも甘煮 もやしの 胡麻和え	鮭の照り焼き 大根と 白菜の煮付け かぼちゃサラダ	あんかけうどん おにぎり 1個 かきあげ 玉子焼き	かに玉 大根と 白菜の煮付け かぼちゃサラダ	いなりずし ぶり大根 さつまいも甘煮 菜の花胡麻和え
15	16	17	18	19	20
野菜春巻き 里芋と きのこ味噌煮 もずく酢の物	肉じゃが 野菜田楽 菜の花胡麻和え	揚げ出し豆腐 筑前煮 いんげんの 胡麻和え	つくね焼き 野菜田楽 白菜の胡麻和え	玉子丼 さつまいも甘煮 甘酢和え	煮込み ハンバーグ かぼちゃ煮付け コールスロー サラダ
22	23	24	25	26	27
あんかけうどん おにぎり 1個 かきあげ 玉子焼き	お楽しみ バイキング (^_^) 	揚げ鱈の あんかけ ひじき煮付け 春雨サラダ	肉団子 甘酢あんかけ さつまいも甘煮 もずくの酢の物	揚げ出し豆腐 筑前煮 菜の花胡麻和え	鮭の塩麴焼き 切干煮つけ 野菜サラダ
29					
カレーライス 玉子焼き 甘酢和え					

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。