



もくひょう

・食事のリズムを大切にしましょう

日	曜	献立名
1	水	おかゆ ササミと芋のトマト煮 野菜スープ りんご
2	木	おかゆ ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 みかん
3	金	おかゆ カリフラワーとひき肉のみそ煮 根菜汁 ヨーグルト
4	土	おかゆ さつま芋の煮物 ワカメスープ バナナ
6	月	おかゆ 大根のそぼろあんかけ 玉葱のみそ汁 バナナ
7	火	おかゆ たらと野菜のくたくた煮 じゃが芋のスープ ヨーグルト
8	水	おかゆ 鮭と野菜のしょうゆ煮 豆腐スープ オレンジ
9	木	おかゆ ササミと豆腐のコロコロ煮 チンゲン菜のスープ りんご
10	金	おかゆ じゃが芋と魚のしょうゆ煮 コンソメスープ ヨーグルト
11	土	おかゆ かぼちゃの煮物 うどん汁 バナナ
13	月	おかゆ 肉じゃがねぎのみそ汁 オレンジ
14	火	おかゆ ツナと大根の煮物 キャベツのスープ バナナ
15	水	おかゆ 鮭の野菜あんかけ 白菜のみそ汁 りんご
16	木	おかゆ ササミと芋のみそ煮 ほうれん草のスープ ヨーグルト
17	金	おかゆ 鶏バーグ 茹で野菜 マカロニスープ リンゴ
18	土	おかゆ じゃが芋煮 うどん汁 バナナ
20	月	おかゆ 鶏団子と野菜 マカロニスープ りんご
21	火	おかゆ たらと大根の煮物 ふのみそ汁 みかん
22	水	おかゆ ササミと野菜の煮物 白菜のスープ バナナ
23	木	おかゆ ひき肉とマカロニのトマト煮 玉葱のスープ バナナ
24	金	おかゆ 鮭とかぼちゃの甘煮 カラフルスープ ヨーグルト
25	土	おかゆ さつま芋の甘煮 うどん汁 バナナ
27	月	おかゆ ササミの野菜あんかけ きりたんぽ風スープ バナナ
28	火	おかゆ たらのみそ煮 ワカメのみそ汁 オレンジ
29	水	おかゆ ツナと野菜の煮物 人参スープ バナナ
30	木	おかゆ とり団子の野菜あんかけ ブロッコリースープ バナナ

寒い季節になり、風邪をひいたり体調を崩しやすい時期になってきました。発熱や下痢、嘔吐があれば内臓もダメージを受けていますので、食欲が戻らないこともあります。粘膜の回復には脂肪の少ないタンパク質が大切です。水分補給の他、ごはんやうどんなどの炭水化物、豆腐、鶏ささみ、白身魚、卵など使いながら少しずつ量を増やしていきましょう。