

11月

今

週

の

献

立

表

みたけの社

	11月27日(月)		11月28日(火)		11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)		12月2日(土)		12月3日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 温奴の薬味添え		ごはん 味噌汁 納豆		ごはん 味噌汁 シーキンソテー		ごはん 味噌汁 ミートオムレツ		ごはん 味噌汁 五目栄養納豆		ごはん 味噌汁 炒り豆腐		ごはん 味噌汁 豆腐のカニあんかけ	
	じゃが芋とツナの煮物		ほうれん草とウィンナーのソテー		春菊ときのこの煮びたし		野菜炒め		里芋のそぼろ煮		小松菜のなめたけ和え		白菜の生姜和え	
	ふりかけ				のり佃煮		白花豆				昆布佃煮		たいみそ	
	515kcal		547kcal		477kcal		593kcal		524kcal		534kcal		450kcal	
昼食	ごはん ガーリックバターチキン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳		ごはん わかめごはん 鮭の塩焼き 菜ばなの菜種和え バナナ 牛乳		ごはん 肉団子の酢豚風 ビーンズサラダ みかん 牛乳		ぶたどん 青梗菜とかまぼこのワサビ和え 黄桃缶 牛乳		ごはん 二郎豚卵とじ ほうれん草とハムのサラダ バナナ 牛乳		チキンカレー アスパラとレタスのサラダ パイン缶 乳酸菌飲料		ごはん クラムチャウダー 鶏肉のムニエル 海藻サラダ	
	671kcal		727kcal		799kcal		685kcal		750kcal		695kcal		705kcal	
夕食	選択メニュー		ごはん		ごはん		ごはん		枝豆ごはん		雑穀ごはん		ごはん	
	ミートソースパゲティまたはためきそば		すまし汁		中華スープ		味噌汁		すまし汁		具沢山味噌汁		豚肉の柳川風煮	
	春菊の黒ゴマあえ		ポークカレーソテー		鶏肉の梅しそ焼き		鮭のちゃんちゃん焼き		鶏肉のネギみそ焼き		赤魚の生姜焼き		さつま芋とレーズンのサラダ	
	オレンジムース		海藻の酢の物		もやしと胡瓜の胡麻ポン酢和え		じゃが芋のサラダ		南瓜のサラダ		ひじきサラダ		りんご	
			ヨーグルト和え		白桃缶		キウイ		洋梨缶		ミルク寒天			
	641kcal		592kcal		526kcal		553kcal		539kcal		635kcal		649kcal	
栄養日 価の	エネルギー	1827kcal	エネルギー	1866kcal	エネルギー	1802kcal	エネルギー	1831kcal	エネルギー	1813kcal	エネルギー	1864kcal	エネルギー	1804kcal
	たんぱく質	80g	たんぱく質	79g	たんぱく質	77g	たんぱく質	81g	たんぱく質	78g	たんぱく質	79g	たんぱく質	71g
	脂質	45g	脂質	49g	脂質	46g	脂質	47g	脂質	48g	脂質	48g	脂質	45g
	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	7.3g

11月も最終週となりました。いよいよ岩手山の裾の方まで雪が積もっているのが見えてきましたね。みたけのあたりでも雪が積もるのは時間の問題…かもしれませんが、寒さも厳しくなっているところで、体調管理にもより一層気を付けなければならない季節です。今年インフルエンザがすでにあちこちで流行っているようです。新型コロナウイルス感染症が流行り出してから、手洗い・消毒、マスクの着用など基本的な感染対策を続けているところですが、特に今からの時期はさらに頑張る必要です。ノロウィルスなどお腹に入る感染症も増えてきます。ノロウィルスはインフルエンザやコロナ、普通の風邪と違ってアルコール消毒が効きにくいので。とにかくゴシゴシ手洗いをして、ウィルスを水で流すことが大切です。トイレのあとや食事前、外出から帰ってきてからなどよく手を洗うことが出来ていますか？この時期にぜひ自分の手洗いを見つめ直してみましょう。