



今週の献立表

みたけの社

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	ミルクポテトスープ							
	五目玉子焼き	キムチチーズ納豆	紅ショウガ入り玉子焼き	温奴の薬味添え	納豆の長芋和え	茄子と鶏肉の炒め物	目玉焼き							
	アスパラときのこのカレーソテー	白菜の炒り煮	ぜんまいの五目煮	じゃが芋と鶏肉の煮物	いんげんの金平	菜の花の磯和え	豚肉と野菜のピリ辛炒め							
	ふりかけ		たいみそ	牛乳	ふりかけ	牛乳								
	560kcal	567kcal	527kcal	702kcal	515kcal	587kcal	609kcal							
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	食育の日(昭和食堂)	ごはん	ごはん	ごはん							
	鶏肉とキャベツの味噌炒め	麻婆豆腐丼	鯖のソテートマトソースかけ	エビフライ	八宝菜	豆腐の肉巻き	味噌汁							
	ごぼうサラダ	長芋と鶏肉の炒め物	アスパラのフレンチサラダ	オニオングラタンスープ	れんごんの炒め物	鶏ほぐしともやしの生姜和え	鶏肉と大根のポン酢煮							
	牛乳	もやしのナムル	牛乳	ほうれん草の炒め物	胡瓜と春雨の酢のもの	もずく酢	フロッコリーとトマトのサラダ							
		牛乳		フリンアラモード	牛乳		牛乳寒天							
	702kcal	758kcal	698kcal	782kcal	723kcal	666kcal	604kcal							
夕食	ごはん	ごはん	肉そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	チキンクリームシチュー	切干大根の生姜和え	メヌケのすき焼き風煮	芋の子汁	かき玉スープ	鶏肉の柳川風							
	タラときのこのバターポン蒸し	アスパラと卵のサラダ	フルーツあんみつ	かぶの昆布和え	鶏肉の磯辺焼き	たらものニエルきのこソース	白菜のゆず和え							
	切干大根の胡麻酢和え	オレンジ		柿	ほうれん草としめじのソテー	キャベツのミックスサラダ	キウイ&みかん缶							
	フルーツミックス				オレンジ	りんご								
	577kcal	624kcal	522kcal	513kcal	538kcal	554kcal	619kcal							
栄養日 価の	エネルギー	1839kcal	エネルギー	1949kcal	エネルギー	1747kcal	エネルギー	1997kcal	エネルギー	1776kcal	エネルギー	1807kcal	エネルギー	1832kcal
	たんぱく質	78g	たんぱく質	84g	たんぱく質	78g	たんぱく質	77g	たんぱく質	79g	たんぱく質	79g	たんぱく質	81g
	脂質	41g	脂質	52g	脂質	42g	脂質	38g	脂質	36g	脂質	45g	脂質	43g
	食塩相当量	8.7g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	9.9g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9.4g	食塩相当量	6.6g
			リクエストメニュー 			きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日 								

気温が下がり、空気の乾燥も気になる季節となりました。この時期はインフルエンザや胃腸炎など様々な感染症が流行する季節です。全国的にもインフルエンザの流行期に入ったと報道されていました。マスクを着けることは今は強制的ではないですが、人がたくさん集まる場所などでマスクを着用すると感染予防にもなるようです。咳などが出る場合もマスクを着けると周りの人への感染予防にもなりますね。とはいえ、なにより大切なのは、手洗いです。手洗いは感染予防として、一番大切で、基本的であります。外出から戻ってきたとき、外で活動をしたあと、トイレのあと、食事の前は特にしっかり手洗いをしましょう。せっけんの泡をつけてそのまま水で流す場面をよく見ますが、石鹸をつけたあとしっかりと両手をこすり、指の間や爪の先までよく洗うことが大切です。ハッピーバースデーチューンの歌に合わせて洗うといいですよ～！と看護師さんが言っていたのを思い出してやってみましょう♪