



# 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 味噌汁 五目玉子焼き アスパラときのこのカレーソテー ふりかけ 560kcal	ごはん 味噌汁 キムチチーズ納豆 白菜の炒り煮 567kcal	ごはん 味噌汁 紅ショウガ入り玉子焼き ぜんまいの五目煮 たいみそ 527kcal	ごはん 味噌汁 温奴の薬味添え じゃが芋と鶏肉の煮物 牛乳 702kcal	ごはん 味噌汁 納豆の長芋和え いんげんの金平 ふりかけ 515kcal	ごはん 味噌汁 茄子と鶏肉の炒め物 菜の花の磯和え 牛乳 587kcal	ごはん 味噌汁 ミルクポテトスープ 目玉焼き 豚肉と野菜のピリ辛炒め 609kcal				
	昼食	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め ごぼうサラダ 牛乳 702kcal	ごはん 麻婆豆腐丼 長芋と鶏肉の炒め物 もやしのナムル 牛乳 758kcal	ごはん 鯖のソテートマトソースかけ アスパラのフレンチサラダ 牛乳 698kcal	食育の日(昭和食堂) エビフライ オニオングラタンスープ ほうれん草の炒め物 フリンアラモード 782kcal	ごはん 八宝菜 れんごんの炒め物 胡瓜と春雨の酢のもの 牛乳 723kcal	ごはん 豆腐の肉巻き 鶏ほぐしともやしの生姜和え もずく酢 723kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉と大根のポン酢煮 フロッコリーとトマトのサラダ 牛乳寒天 604kcal			
		夕食	ごはん 味噌汁 タラときのこのバターポン蒸し 切干大根の胡麻酢和え フルーツミックス 577kcal	ごはん 千キンクリームシチュー アスパラと卵のサラダ オレンジ 624kcal	肉そば 切干大根の生姜和え フルーツあんみつ かぶの昆布和え 柿 522kcal	ごはん メヌケのすき焼き風煮 かぶの昆布和え 柿 513kcal	ごはん 芋の子汁 鶏肉の磯辺焼き ほうれん草としめじのソテー オレンジ 538kcal	ごはん かき玉スープ たららのムニエルきのこソース キャベツのミックスサラダ りんご 554kcal	ごはん 鶏肉の柳川風 白菜のゆず和え キウイ&みかん缶 619kcal		
			栄養日値	エネルギー 1839kcal たんぱく質 78g 脂質 41g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 1949kcal たんぱく質 84g 脂質 52g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 1747kcal たんぱく質 78g 脂質 42g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 1997kcal たんぱく質 77g 脂質 38g 食塩相当量 9.9g	エネルギー 1776kcal たんぱく質 79g 脂質 36g 食塩相当量 8g	エネルギー 1807kcal たんぱく質 79g 脂質 45g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 1832kcal たんぱく質 81g 脂質 43g 食塩相当量 6.6g	

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♪