

2021.1月献立表 治療食

	月	火	水	木	金	土
					1	2
星					休	休
タ					み	み
	4	5	6	7	8	9
星	赤魚の竜田焼き	あじの黒酢かけ	鶏肉の香味焼き	さばの生姜煮	牛肉と牛蒡の味噌煮込み	ぶりの土佐煮
タ	チキン南蛮	牛肉の卸し煮	鮭の中華スープ煮	鶏とかぼちゃのクリーム煮	野菜入り卵焼き 鶏あんかけ	豚と白菜の煮物
	11	12	13	14	15	16
星	カレイ唐揚	牛肉と大根の生姜煮	鮭のバターポン酢	オープンオムレツ	たらのコンソメ煮	鶏肉の味噌焼き
タ	厚揚げの野菜あんかけ	鯖のレモン焼き	豚肉のさっぱりお酢焼き	赤魚の揚げ浸し	しそつくね	さんまのごまだれ焼き
	18	19	20	21	22	23
星	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮	さばの竜田揚げ	肉豆腐	カレイの和風グリル	豚肉の生姜焼き
タ	たらの中華野菜のせ	キャベツと桜えびの卵焼き	豚肉の甘辛炒め	鮭の西京焼き	肉じゃが	鶏肉のピリ辛炒め
	25	26	27	28	29	30
星	鮭のレモンマリネ	肉団子の鶏ガラスープ	鯖の塩焼き	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き	牛肉と里芋の煮物
タ	鶏肉のケチャップソテー	鯖の黒酢かけ	牛肉の韓国風	白身魚の菜種焼き	ココットオムレツ	鮭ムニエル

2021.1月献立表 治療食

	月	火	水	木	金	土
					1	2
星					休	休
タ					み	み
	4	5	6	7	8	9
星	赤魚の竜田焼き	あじの黒酢かけ	鶏肉の香味焼き	さばの生姜煮	牛肉と牛蒡の味噌煮込み	ぶりの土佐煮
タ	チキン南蛮	牛肉の卸し煮	鮭の中華スープ煮	鶏とかぼちゃのクリーム煮	野菜入り卵焼き 鶏あんかけ	豚と白菜の煮物
	11	12	13	14	15	16
星	カレイ唐揚	牛肉と大根の生姜煮	鮭のバターポン酢	オープンオムレツ	たらのコンソメ煮	鶏肉の味噌焼き
タ	厚揚げの野菜あんかけ	鯖のレモン焼き	豚肉のさっぱりお酢焼き	赤魚の揚げ浸し	しそつくね	さんまのごまだれ焼き
	18	19	20	21	22	23
星	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮	さばの竜田揚げ	肉豆腐	カレイの和風グリル	豚肉の生姜焼き
タ	たらの中華野菜のせ	キャベツと桜えびの卵焼き	豚肉の甘辛炒め	鮭の西京焼き	肉じゃが	鶏肉のピリ辛炒め
	25	26	27	28	29	30
星	鮭のレモンマリネ	肉団子の鶏ガラスープ	鯖の塩焼き	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き	牛肉と里芋の煮物
タ	鶏肉のケチャップソテー	鯖の黒酢かけ	牛肉の韓国風	白身魚の菜種焼き	ココットオムレツ	鮭ムニエル



※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。

※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345
FAX(0877)23-0346

◆風邪をひかない丈夫な体をつくろう◆

寒くなると風邪とインフルエンザが流行ってきます。予防のためには、バランスの良い食事をすることが大切です。特に『たんぱく質』『ビタミンA』『ビタミンE』『ビタミンC』の多い食品を積極的にとり、寒い冬を元気に過ごしましょう。

- ①たんぱく質…体力をつける。
魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵、牛乳
- ②ビタミンA…のどや鼻などの粘膜を保護する。
うなぎ、レバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草
- ③ビタミンE…血行をよくする。
アーモンド、ピーナッツ、鮭、ツナ缶、かぼちゃ
- ④ビタミンC…免疫力を高める。
野菜、果物、芋類

風邪予防のためには食事だけでなく、手洗い・うがい、早寝・早起、適度な運動などの生活習慣も気をつける必要があります。



※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。

※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345
FAX(0877)23-0346

◆風邪をひかない丈夫な体をつくろう◆

寒くなると風邪とインフルエンザが流行ってきます。予防のためには、バランスの良い食事をすることが大切です。特に『たんぱく質』『ビタミンA』『ビタミンE』『ビタミンC』の多い食品を積極的にとり、寒い冬を元気に過ごしましょう。

- ①たんぱく質…体力をつける。
魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵、牛乳
- ②ビタミンA…のどや鼻などの粘膜を保護する。
うなぎ、レバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草
- ③ビタミンE…血行をよくする。
アーモンド、ピーナッツ、鮭、ツナ缶、かぼちゃ
- ④ビタミンC…免疫力を高める。
野菜、果物、芋類

風邪予防のためには食事だけでなく、手洗い・うがい、早寝・早起、適度な運動などの生活習慣も気をつける必要があります。

