

2021.1月献立表 高齢者食

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
昼							休	休
夕							み	み
	3	4	5	6	7	8	9	
昼	休	ぶりの照り焼き	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	肉団子のトマト煮	
夕	み	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	鯖の西京焼き	
	10	11	12	13	14	15	16	
昼	赤魚のネギソース	豚肉のチリソース	牛肉と大根の生姜煮	鮭のバターポン酢	おでん	ちくわ天うどん ちらし寿司	鮭のチャンチャン焼き	
夕	唐揚げ	あじの梅醤油焼き	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	鶏の卵とじ	
	17	18	19	20	21	22	23	
昼	豚肉のトマトクリーム煮	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮	さばの竜田揚げ	肉豆腐	カレーの和風グリル	ぶりの味噌醤油焼き	
夕	かれのいの卸し煮	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	酢豚	
	24	25	26	27	28	29	30	
昼	メンチカツ	鮭のレモンマリネ	肉団子の鶏ガラスープ	しっぽくうどん ひじきご飯	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き	アジフライ	
夕	さんまの塩焼き	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	肉団子の酢豚風	
	31							
昼	休	※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。						
夕	み	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		

2021.1月献立表 高齢者食

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
昼							休	休
夕							み	み
	3	4	5	6	7	8	9	
昼	休	ぶりの照り焼き	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	肉団子のトマト煮	
夕	み	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	鯖の西京焼き	
	10	11	12	13	14	15	16	
昼	赤魚のネギソース	豚肉のチリソース	牛肉と大根の生姜煮	鮭のバターポン酢	おでん	ちくわ天うどん ちらし寿司	鮭のチャンチャン焼き	
夕	唐揚げ	あじの梅醤油焼き	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	鶏の卵とじ	
	17	18	19	20	21	22	23	
昼	豚肉のトマトクリーム煮	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮	さばの竜田揚げ	肉豆腐	カレーの和風グリル	ぶりの味噌醤油焼き	
夕	かれのいの卸し煮	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	酢豚	
	24	25	26	27	28	29	30	
昼	メンチカツ	鮭のレモンマリネ	肉団子の鶏ガラスープ	しっぽくうどん ひじきご飯	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き	アジフライ	
夕	さんまの塩焼き	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	肉団子の酢豚風	
	31							
昼	休	※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。						
夕	み	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のが大切です。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。



◆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のが大切です。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。

