

## 2022.9月献立表 治療食

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
星			赤魚の生姜煮	肉豆腐	鯖のカレームニエル
夕			鶏の塩にんにく炒め	鮭のマヨ味噌焼き	豚肉のねぎ塩炒め
	5	6	7	8	9
星	豚肉とキャベツの炒め物	あじの南蛮漬け	えびとじゃが芋のチリソース	ぶりの香味煮	鶏とインゲンの中華炒め
夕	たらのトマトソース	スペイン風オムレツ	カレイの塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の梅酒煮
	12	13	14	15	16
星	たらのチーズ焼き	厚揚げのピリ辛炒め	さばの山椒焼き	鶏のさっぱり煮	鯖の生姜煮
夕	豚肉の生姜焼き	あじの味噌焼き	牛肉の甘辛炒め	鮭の卸し煮	豚肉の味噌焼き
	19	20	21	22	23
星	豚肉ともやしの黒酢炒め	ぶりのはちみつ醤油漬け	ピーマンの肉詰め	白身魚のレモン蒸し	なすと豚肉の揚げ浸し
夕	さんまの塩焼き	鶏肉のBBQソテー	天ぷら盛り合わせ	松風風焼き	カレイの梅ダレ
	26	27	28	29	30
星	赤魚の竜田焼き	あじの黒酢かけ	鶏肉の味焼き	さばの生姜煮	牛肉と牛蒡の味噌煮込み
夕	チキン南蛮	牛肉のし煮	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

※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



### ◆非常食の準備をしましょう◆

日本は、世界でも自然災害の多い国をして有名です。例えば、地震でいうと、日本の国土の広さは全世界のたった0.28%しかないのに、全世界で起こったマグニチュード6以上の地震の2割は日本で発生しています。地震だけでなく、毎年のようにやってくる台風、集中豪雨、豪雪、津波、干ばつ、冷害などその被害をあげればきりがありません。

そこで、私たちが防災の備えを意識するために制定された「防災の日」という記念日が毎年9月1日にあります。この防災の日を含む一週間は「防災週間」として、全国の自治体や学校で様々な防災関連のイベントが行われます。

非常食とは、災害時などの非常事態により食料の確保が困難になることを想定して準備しておく食品のことです。非常食はライフラインの供給が停止しても食べられ、長期保存に保存ができます。ひと昔前は乾パンが代表的でしたが、近年はさらに進化を遂げ、様々なバリエーションの非常食が販売されています。広範囲の災害がおこることも考えられるので必要最低限の量を3日分(9食)とし、余裕を持って1週間程度(21食)の非常食を準備しておく安心です。

- 例)・飲料水 21リットル  
・レトルトご飯、アルファ化米 7パック  
・レトルト食品 7パック  
・肉、魚、豆などの缶詰 11缶  
・乾麺 200g(2食分)

などです。

## 2022.10月献立表 治療食

月	火	水	木	金	土	
					1	
星						ぶりの土佐煮
夕						豚と白菜の煮物
	3	4	5	6	7	
星	カレイ唐揚げ	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	白身魚の野菜あんかけ	
夕	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	
	10	11	12	13	14	
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	
夕	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	
	17	18	19	20	21	
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	
夕	鶏肉のケチャップソテー	さばの黒酢かけ	牛肉の韓国風	白身魚の菜種焼き	ココットオムレツ	
	24	25	26	27	28	
星	ロールキャベツのクリーム煮	さわらの照り焼き	豚バラ大根	さばの味噌煮	しそつくね	
夕	白身魚のケチャップあん	牛肉の時雨煮	煮付盛り合わせ	鶏ときのこの旨煮	白身魚の紅葉焼き	
	31					
星	タンダリーチキン	※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。				
夕	豚肉と里芋の煮物	※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



### ◆睡眠について◆

季節が秋に移り変わり、酷暑も一段落してきました。この季節にこそ、見直してほしいのが「睡眠」です。

夏は夜でも気温が高いため「寝つきが悪い」「寝苦しい」と途中で起きてしまうことがあります。反対に冬は、夏とは逆に身体が冷えてしまって、朝起きて「寝たりない」ことがあります。その点、秋は気候が安定しているので、「睡眠力」を養うことができます。「睡眠力」をつけることで、夏の疲れを回復させ厳しい冬に備えるための期間になります。

睡眠の質を上げるポイントとして

- ①夕食は就寝3時間前、入浴は就寝2時間前までに
- ②寝る前のスマホ操作、アルコール・カフェインの摂取は控える
- ③寝る前に軽くストレッチをする
- ④アロマオイルを使う
- ⑤寝つきをよくする音楽を聴く

などがあげられます。

寝る時間をもたないと思う方もいるかもしれませんが、身体を回復させ、健康を維持するために睡眠をしっかりとするように心がけてください。

