

2022.9月献立表 高齢者食

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼				赤魚の生姜煮	肉豆腐	コロッケ
夕				鶏の塩にんにく炒め	鮭のマヨ味噌焼き	さばの卸あんかけ
	5	6	7	8	9	10
昼	豚肉とキャベツの炒め物	あじの南蛮漬け	メンチカツ	土佐ぶっかけうどん 甘辛混ぜご飯	鶏とインゲンの中華炒め	牛肉と牛蒡の煮物
夕	たらのトマトソース	スペイン風オムレツ	カレーの塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の梅酒煮	あじの漬け焼き
	12	13	14	15	16	17
昼	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	鱈の生姜煮	あじフライ
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	酢豚
	19	20	21	22	23	24
昼	鱈のねぎ味噌焼き	ぶりのはちみつ醤油漬け	ちくわ天うどん ちらし寿司	白身魚のレモン蒸し	あじの和風グリル	鶏のごま味噌炒め
夕	ポークステーキ	鶏肉のBBQソテー	天ぷら盛り合わせ	松風風焼き	豚肉のチーズ焼き	ぶりの竜田揚げ
	26	27	28	29	30	
昼	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	
夕	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	

※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ことが安心です。

- 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 高齢者食

	月	火	水	木	金	土
						1
昼						豚肉の野菜炒め
夕						あじの卸ポン酢
	3	4	5	6	7	8
昼	カレイ唐揚げ	温玉うどん さつま芋ご飯	鮭のバターポン酢	オムレツ	白身魚の野菜あんかけ	鱈の南蛮漬け
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	唐揚げ
	10	11	12	13	14	15
昼	鮭のレモン焼き	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	メンチカツ
夕	チキンソテー	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	豚肉のもやしあん
	17	18	19	20	21	22
昼	きつねうどん ちらし寿司	肉団子の鶏ガラスープ	鱈の塩焼き	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き	豚肉の生姜焼き
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	さばのカレー焼き
	24	25	26	27	28	29
昼	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	トンカツ	鶏の照り焼き
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	鮭の生姜醤油焼き
	31					
昼	ダンドリーチキン	※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ため、「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るのです。

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。

寝る時間がもったいないと考える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取るように心がけてください。

