

## 2022.11月献立表 高齢者食

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
11月	たらの コンソメ煮	豚肉の 山椒風味	豚肉の カレー炒め	肉豆腐	コロッケ
タ	豆腐 ハンバーグ	かれのい 焼き浸し	白身フライ	鮭のマヨ 味噌焼き	さばの 卸あんかけ
7	8	9	10	11	12
星	豚肉と キャベツの 炒め物	あじの 南蛮漬け	メンチカツ	ぶりの 香味煮	ちくわ天 うどん きのこご飯
タ	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	焼き肉風	赤魚の 梅酒煮
14	15	16	17	18	19
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
タ	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
21	22	23	24	25	26
星	豚肉と もやしの 黒酢炒め	わかめうどん ちらし寿司	鮭のチャン チャン焼き	白身魚の レモン蒸し	なすと豚肉 の揚げ浸し
タ	さばの 塩焼き	鶏肉の BBQソテー	豚肉の ナムル	松風風焼き	カレイの 梅ダレ
28	29	30			
星	赤魚の 竜田焼き	あじの 黒酢かけ			
タ	チキン南蛮	牛肉の 卸し煮	鮭の 中華スープ煮		

※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

### ◆身体を温めて風邪予防◆

免疫とは、体を病原体から守ったり傷ついた組織を修繕したりして、体全体の調子を整える仕組みのことです。そのため、免疫力が低下すると、インフルエンザなどの感染症や風邪にかかりやすくなります。一方で体温が上がると免疫力が上がると言われています。体温が上がると血液の流れがよくなり、白血球の動きも活性化され免疫力が高まるのです。

身体を温める食材の見分け方として

- ①育つ環境で見分ける …寒い国で育つ食材は体を温める作用がある。
- ②地面の上か下かで見分ける…地中で育つものは体を温め、地上で育つものは体を冷やす作用がある。
- ③発酵食品かで見分ける …発酵食品には体の代謝をよくする作用があり、体を温めてくれる。
- ④色で見分ける …オレンジや黄色の野菜は体を温め、白・緑・紫の食べ物は体を冷やす。トマトは例外で体を冷やす作用がある。

身体を温める食品としては、ねぎ・にら・玉ねぎ・生姜・にんにく・かぼちゃ・人参・納豆などがあげられます。

## 2022.12月献立表 高齢者食

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
12月	さばの 生姜煮	牛肉と牛蒡 の煮物	豚肉の 野菜炒め		
タ	鶏とかぼちゃ のクリーム煮	野菜入り 卵焼き 鶏あんかけ	揚げあじの 卸ポン酢		
5	6	7	8	9	10
星	カレイ唐揚げ	牛肉と大根 の生姜煮	鮭のバター ポン酢	ちくわ天 うどん ちらし寿司	白身魚の 野菜 あんかけ
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
12	13	14	15	16	17
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
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
19	20	21	22	23	24
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
タ	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
26	27	28	29	30	31
星	ロール キャベツの クリーム煮	さわらの 照り焼き	年越しそば あさりご飯	さばの 味噌煮	休
タ	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	み

※12/30(金)~1/3(火)休み 1/4(水)より営業いたします。

※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

### ◆年越しそばについて◆

年末に食べるものの超定番といえば『年越しそば』。各家庭によって「温かいそば」「冷たいそば」「夕食に食べる」「夜中に食べる」など色々な文化があります。いずれにせよ「年越しそば」は日本人の年末年始の生活にはかかせないものです。

年越しそばを食べる習慣の由来ははっきりとはしませんが、

- ①長生きできるように  
そばのように細く長く過ごせることを願って食べられています。
- ②今年の不運を切り捨て来年を幸運で迎えられよう  
そばは切れやすいため、今年の苦労や不運を綺麗に切り捨てて新しい年を迎えるためと言われています。
- ③金運があがりますように  
昔の金銀細工師は、細工で散らかった金や銀を集めるためにそば粉を使っていたため金運が上がるとされています。
- ④来年も無病息災でありますように  
そばは風雨にさらされても日光を浴びると再び元気になります。何度も元気に蘇るとい願いが込められています。

