



2月

ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます
・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。

はあむふるあたご
デイサービスセンターさかえ

日 月 火 水 木 金 土

<p>立春を迎え、暦の上では春といっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。 かぜやインフルエンザの流行が起こりやすい時期です。体の抵抗力を強くする為にも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、十分な睡眠をとって元気に春を迎えたいものですね♪</p>				<p>1 ごはん 先負 味噌汁 トラウトのパン粉焼き ひじきの煮物 小松菜の和え物</p>	<p>2 太巻き 仏滅 味噌汁 煮物、黒豆</p>	<p>3 ちらし寿司 大安 すまし汁 エビとブロッコリーのサラダ 肉じゃが</p>
<p>4 赤口 </p>	<p>5 ごはん 先勝 味噌汁 カラスガレイのもと焼き キャベツの和え物 じゃがいもの煮物</p>	<p>6 ごはん 友引 味噌汁 八宝菜 野菜のスープ煮 もやしの和え物</p>	<p>7 カレーライス 先負 味噌汁 マカロニサラダ 小松菜と玉ねぎの炒め物 みかん</p>	<p>8 ごはん 仏滅 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 フレンチサラダ 金時豆</p>	<p>9 大安 ごはん 鍋 じゃがいもとひじきの煮物 おひたし</p>	<p>10 ごはん 赤口 味噌汁 ささみのホイル焼き 里芋と人参の土佐煮 白菜の和え物</p>
<p>11 建国記念の日 先勝 </p>	<p>12 振替休日 ごはん 友引 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ 青菜の炒め物 サツマイモのレモン煮</p>	<p>13 ごはん 先負 味噌汁 八宝菜 シウマイ 漬け物</p>	<p>14 ごはん 仏滅 味噌汁 豚肉のくわ焼き ほうれん草の胡麻和え 芋味噌煮</p>	<p>15 ごはん 大安 味噌汁 ホッケの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 サラダ</p>	<p>16 ごはん 先勝 味噌汁 鯖の有馬揚げ 野菜炒め 玉子豆腐</p>	<p>17 ごはん 友引 味噌汁 肉じゃが 和風炒め 大根サラダ</p>
<p>18 先負 </p>	<p>19 ごはん 仏滅 味噌汁 ハンバーグ 市松煮 レタスの和え物</p>	<p>20 ごはん 大安 味噌汁 南瓜コロッケ 玉子豆腐 煮豆</p>	<p>21 ハヤシライス 赤口 味噌汁 えび茶巾 コールスロー</p>	<p>22 ごはん 先勝 味噌汁 ブリ大根 ほうれん草の胡桃和え 蓮根の炒め物</p>	<p>23 ごはん 友引 味噌汁 トラウトの煮付け グラタン風 和風サラダ</p>	<p>24 先負 そうめん サラダ シウマイ</p>
<p>25 仏滅 </p>	<p>26 ごはん 大安 味噌汁 はんべんとじゃがいもの煮物 もやしサラダ 白菜漬け</p>	<p>27 ごはん 赤口 鍋 オムレツ ほうれん草のピーナッツ和え</p>	<p>28 ごはん 先勝 味噌汁 豚肉と舞茸の炒め物 マカロニサラダ 車麩の煮付け</p>	<p>《おなかをこわしたときの食事》 おなかをこわしたときは消化のよい食事が一番です。食物繊維の少ない、やわらかいものを中心としてみましょう！ 例) おかゆを中心にする、油脂を含む加工品は避けましょう</p> <p>《吐き気があるときの食事》 吐き気があるときは、のどごしのよいもので、水分の多いものがよいでしょう！ 例) おかゆに豆腐を入れて煮くずす、じゃがいもなどをよく煮てみそ汁にする</p> <p>《疲れたときの食事》 疲れがたまったときは、ビタミンB群の多い豚肉、ナッツ類、ごま等を加えた献立にしましょう。野菜もプラスしてビタミンをバランスよくとりましょう！ 例) 野菜の豚肉巻き、豚肉と野菜でスープにする、ほうれん草のごま和え</p>		

調子の悪い時の食事



かぜをひいて調子の悪いときは、胃腸も疲れており、食欲が落ちてしまうことも多いと思いますが、食事をとらなければなかなか治りません。胃腸に優しい調理法や組み合わせをご参考までに。

《熱があるときの食事》

熱がでると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう！

例) おかゆの水分をたっぷりめに、野菜スープでビタミンを補給

