



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
 ティサービスセンターさかえ

日 月 火 水 木 金 土

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♪



2 先負 	3 仏滅 節分 精進寿司 すいとん汁 ほうれん草のくるみ和え 黒豆	4 大安 ごはん みそ汁 麻婆豆腐 肉団子 カリフラワーのサラダ	5 赤口 ごはん みそ汁 ロールキャベツ ごま和え スパサラダ	6 先勝 ごはん みそ汁 赤魚の野菜あんかけ ポテトサラダ かぶの和え物	7 友引 ごはん みそ汁 カレーの煮つけ 厚焼き玉子 ほうれん草の白和え	1 友引 ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 大学いも 小松菜の煮浸し
9 仏滅 	10 大安 ごはん みそ汁 サンマの梅煮 きんぴらごぼう なます	11 建国記念の日 赤口 ごはん みそ汁 白身フライ 根菜の煮物 マカロニサラダ	12 先勝 ハヤシライス みそ汁 フレンチサラダ 鶏のから揚げ	13 友引 ハロウィンデー メニュー	14 先負 ハロウィンデー メニュー	8 先負 ごはん みそ汁 肉豆腐 ブロッコリー胡麻和え ミニオムレツ
16 大安 	17 赤口 ごはん みそ汁 メンチカツ 里芋の煮物 厚焼き玉子	18 先勝 ごはん みそ汁 ささみの梅しそ揚げ はんぺんバター 胡瓜の中華和え	19 友引 ごはん みそ汁 クリームシチュー えび茶巾 わかめの酢の物	20 先負 ごはん みそ汁 ぶり大根 茄子のみそ炒め ほうれん草バター	21 仏滅 ごはん みそ汁 アジフライ 大根のゆず味噌和え たまごサラダ	15 仏滅 チャーハン みそ汁 エビ焼売 ふるふき大根 漬け物
23 赤口 天皇誕生日 合格 	24 振替休日 友引 ごはん みそ汁 八宝菜 茶碗蒸し 塩昆布和え	25 先負 ごはん みそ汁 ホッケの塩焼き 茄子のみそ炒め 麩の煮物	26 仏滅 親子丼 みそ汁 サツマイモのサラダ 白菜浅漬け 漬け物	27 大安 カレーライス みそ汁 フライドポテト なめたけ和え 福神漬け	28 赤口 ごはん みそ汁 酢豚 もやしの青じそサラダ 金時豆	22 大安 ビビンバ丼 みそ汁 たまご巾着 大豆煮 オクラの和え物
29 先勝 ごはん みそ汁 サバの味噌煮 おからの炒り煮 もやしの梅肉和え						

調子の悪い時の食事は？



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

《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にしてみましょう！

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

《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