

	日	月	火	水	木	金	土
介護される方も必見 食事と免疫力 ~基本は栄養バランスの良い食事。プラス以下の食品を取りましょう 腸内環境をよくする「食物繊維・オリゴ糖・発酵食品」善玉菌を増やし腸内環境を整え増しよう 腸は栄養素を吸収する一方で、病原体を排除し感染を防ぐ働きがあります。この働きを活発にするのは善玉菌です。							1
食物繊維  食物繊維オリゴ糖   発酵食品   							ごはん 味噌汁 かわいひの煮付け 切昆布と豚肉の炒り煮 白桃缶 もやしの梅おかか 紅茶 お汁粉
	2	3	4	5	6	7	8
	シラスご飯 味噌汁 ぶり大根 マカロニサラダ リンゴの角きり オクラのかかあえ	太巻き寿司 お吸い物 生揚げの煮物 プロッコリーバター炒め いちご	ごはん ワンタンスープ 魚の粕焼 胡麻みそ和え みかん缶 さくら漬け	菜飯 味噌汁 クラムチャウダー ポテトサラダ 黄桃缶 おろしなます	大阪の味 お楽し みに	ごはん 味噌汁 豚肉と蕪の酒粕煮 梅酢あえ いよかん 甘酒漬け	ごはん 味噌汁 さわらの煮付け マカロニグラタン バナナ かぶの漬物
水分	コーヒー	抹茶オレ	ポカリスエット	ココア	紅茶	コーヒー	レモンティ
おやつ	焼きリンゴ	はちみつカステラ	ブラマンジェ	オレンジゼリー	蒸しまんじゅう	南瓜プリン	さつま芋のレーズン煮
	9	10	11	12	13	14	15
	ごはん  味噌汁 チキン南蛮 中華春雨サラダ 白桃缶 しその実漬け	しょうゆおこわ すまし汁 赤魚の桜蒸し 酢の物 黄桃缶	しょうゆらーめん 和風サラダ いよかん パインジュース	ごはん 味噌汁 権蔵鍋風 干草蒸し リンゴの白ワイン煮 かぶの甘酢漬け	山菜ごはん 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 白和え みかん缶	ごはん かきたま汁 ハートのコロッケ 五目サラダ 白桃缶 白菜とパプリカの甘酢和え	ごはん 味噌汁 天ぷら ほうれん草のナムル パイン缶 抹茶オレ
水分	抹茶オレ	ミルクティ	ココア	カフェオレ	紅茶	ポカリスエット	ミルクティ
おやつ	リンゴゼリー	抹茶あんこ盛合わせ	しっとりドームケーキ	串団子	今川焼	バレンタイン特別デザート	南瓜のドーナツ
	16	17	18	19	20	21	22
	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 南瓜の小倉煮 いよかん べったら漬け	ごはん 味噌汁 魚の松前煮 サツマイモの金平 リンゴ角きり 味噌たまご	カレーライス 和風スープ カニのサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん 味噌汁 魚のワイン煮 ひじきの炒り煮 黄桃缶 煮菜	ごはん わかめスープ 鶏唐揚げ塩レモン かぶとツナのサラダ 白桃缶 しば漬け	海鮮丼 味噌汁 白菜の塩昆布和え バナナ たくあん漬け	タンメン 大根サラダ いよかん ジョア
水分	レモンティ	コーヒー	レモンティ	抹茶オレ	ミルクティ	カフェオレ	ポカリスエット
おやつ	レアチーズケーキ	いちごムース	南瓜羹	スイートポテト	豆乳ゼリー	ピーチゼリー	お汁粉
	23	24	25	26	27	28	
	ゆかり飯 かきたま汁 肉団子のスープ煮 ほうれん草サラダ パイン缶 マリネ	かきたまそうめん ごまよごし 白桃缶 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 魚の生姜煮 キャベツの塩昆布和え バナナ ハムサラダ	カツ丼 味噌汁 もやしのナムル みかん缶 しば漬け	ごはん 味噌汁 鮭のみそ焼き ゼンマイの含め煮 黄桃缶 大根サラダ	ごはん 味噌汁 玉子の袋煮 五目ヒジキ リンゴ角きり 白菜の浸し	  
水分	紅茶	ココア	ミルクティ	ポカリスエット	コーヒー	抹茶オレ	
おやつ	チョコパバロア	抹茶ケーキ	どら焼き	ヨーグルトゼリー	グレープゼリー	ココアムース	

献立表

2月

栃尾デイサービス
センターいずみ苑

