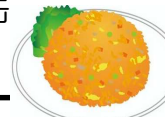


	1月22日(日曜日)	1月23日(月曜日)	1月24日(火曜日)	1月25日(水曜日)	1月26日(木曜日)	1月27日(金曜日)	1月28日(土曜日)
朝	ロールパン あさりのシチュー ツナサラダ 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	五目雑炊 高野豆腐卵とし 金時煮豆 桃缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 はんぺんとキャベツのバターソテ ぜんまい煮物 味の花 味噌汁(白菜・人参) ヤクルトカロリー-half	塩雑炊 いわしの鯉煮 ブロッコリーのピーナツ和え りんご缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 豚肉と小松菜の煮物 じゃがいも土佐煮 でんぶ 味噌汁(もやし・わかめ) ヤクルトカロリー-half	鶏雑炊 厚焼きたまご 黒花豆 みかん缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 豆腐チャンプルー 小松菜のくるみ和え ふりかけ 味噌汁(麩・わかめ) ヤクルトカロリー-half
昼	米飯 豚焼き肉 炒り豆腐 味噌汁(もやし・かいわれ) みかん缶	米飯 赤魚のみぞれ煮 もやしと油揚げの酢の物 群雲汁 アロエ缶	三色丼(卵・鮭・インゲン) 大根肉味噌かけ 吸物(えのき・ねぎ) みかん 	米飯 なすのつくね焼き じゃが芋とベーコンの煮物 味噌汁(えのき・たまねぎ) キウイフルーツ	五目にゆうめん ワカサギのフリッター バナナ	ピザトースト♪ えびサラダ ブロッコリーのポタージュ 白桃缶 	米飯 豚しょうが焼き 切り干し大根とさつま揚げ旨煮 華風スープ マンゴー缶 
おやつ	はちみつレモンゼリー	シュークリーム	ドームケーキ	あずきミルクプリン 手作り	甘食 	かぼちゃのババロア 手作り	誕生会ロールケーキ
夕	米飯 バサのゆずバターソース 大根の酢の物 味噌汁(豆腐・わかめ)	★カレーナイト★ 冬の根菜カレー チーズグリーンサラダ ヨーグルト	米飯 豚肉の黒糖甘酢あん 煮奴 味噌汁(かぶ)	米飯 カニ玉 牛肉とごぼう煮物 味噌汁(じゃが芋・青梗菜)	米飯 生揚げのそぼろあん かぶとベーコンのソテー 味噌汁(キャベツ・揚げ)	米飯 鶏ごまみそ焼き キャベツの塩昆布漬け 吸物(とろろ昆布)	米飯 サバの竜田揚げ なすの香り炒め 味噌汁(かぼちゃ・揚げ)
栄養 分養	I初キ - 1503kcal 食塩 7.2g	I初キ - 1480kcal 食塩 6.3g	I初キ - 1455kcal 食塩 6.2g	I初キ - 1498kcal 食塩 7.4g	I初キ - 1457kcal 食塩 8.4g	I初キ - 1503kcal 食塩 6.2g	I初キ - 1493kcal 食塩 7.9g

	1月29日(日曜日)	1月30日(月曜日)	1月31日(火曜日)
朝	ロールパン 食べるトマトスープ ブロッコリーサラダ パイナップル缶 ヤクルトカロリー-half	芋雑炊 お魚さつま 三色豆 みかん缶 ヤクルトカロリー-half	米飯 ふわふわお魚豆腐 スライスオニオン でんぶ 味噌汁(いんげん・揚げ) ヤクルトカロリー-half
昼	チキンライス ビーンズサラダ にら玉スープ りんご缶 	菜飯 しいらのピカタ 里芋の揚げ煮 吸物(そうめん) アロエ缶	米飯 林さんの豚しゃぶ風 かぼちゃのミルク煮 赤だし(豆腐・なめこ) パイナップル缶
おやつ	キウイゼリー	ももまん	豆腐のレアチーズケーキ風 手作り
夕	米飯 魚田【ぎょでん】 キャベツ小女子の煮付け 吸物(豆腐)	米飯 塩焼き鳥風 小松菜のおひたし 味噌汁(豆腐・わかめ)	米飯 たまごの天ぷら えのきの梅おかか和え 味噌汁(キャベツ・生揚げ)
栄養 分養	I初キ - 1453kcal 食塩 7.3g	I初キ - 1466kcal 食塩 8.0g	I初キ - 1498kcal 食塩 7.8g

栄養メモ ～食欲低下の時のちょっとした工夫～

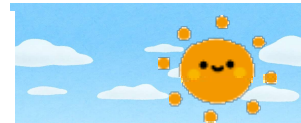
間食として軽食を取り入れてみる

1日3食の他に10時や15時に、ヨーグルト・冷奴・おにぎりなどを食べてエネルギーを補いましょう。



食事をする環境を変えてみる

毎日、家で1人で食べていると食事に対する意欲が減ってしまう事はありませんか。体調は良いが何となく食欲がないという時は環境を少し変えてみましょう。例えば、自宅の庭や公園など屋外で食事をする、友人や家族と一緒に食事をする、外食をするなど、環境を変えて食事を楽しむ事で食欲増進にも繋がります。



都合により献立が変更する場合がございますがご了承ください(栄養課)