

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--|---|---|
| | | | | 1 | 2 |
|  <p>11月8日は いい歯の日</p> <p>定期的に歯科検診を うけましょう</p> | <p>噛むことの効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。 ・歯の表面が磨かれ、唾液もよく出るようになり、虫歯や歯周病を予防します。 ・顔の筋肉を維持し、言葉を正しく発音したり顔の表情を豊かにします。 ・あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。 <p>料理の具が 大きいと自然 によく噛むことが</p> <p>水分を加えな い焼き魚など は よく噛む料理</p> <p>飲み物や汁物などの 水分で流し込みながら 食べる習慣をつけない ようにしましょう。</p> | | | <p>ごはん コロッケ エビとスナップエンドウの炒め カリフラワーのドレ和え フルーツ すまし汁 635kcal 塩分3.0g</p> | <p>ごはん 豚肉の塩こうじ焼き もやしのソテー オクラと長芋の和え物 フルーツ 味噌汁 522kcal 塩分2.6g</p> |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <p>ごはん マーメイドチキン 昆布大豆煮 きゅうりのドレ和え フルーツ 味噌汁 603kcal 塩分3.5g</p> | <p>赤飯 鮭の幽庵焼き がんも煮 ブロッコリーのごま和え フルーツ 味噌汁 611kcal 塩分2.7g</p> | <p>ごはん チキンカツ 人参とツナの炒め物 イタリアンドレ和え フルーツ コンソメスープ 627kcal 塩分3.4g</p> | <p>ごはん 赤魚のつけ焼き 春巻き オクラの和え物 フルーツ 味噌汁 543kcal 塩分2.7g</p> | <p>ごはん 太刀魚の塩焼き ほうれん草のソテー かぶの甘酢和え フルーツ 味噌汁 615kcal 塩分2.7g</p> | <p>ごはん 牛肉の味噌炒め 長いもの白煮 アスパラのピーナッツ和え フルーツ すまし汁 582kcal 塩分3.1g</p> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| <p>ごはん 白身魚のムニエル もやしのソテー ツナサラダ フルーツ コンソメスープ 569kcal 塩分2.8g</p> | <p>ごはん ポークチャップ かぶの洋風煮 ブロッコリーサラダ フルーツ 味噌汁 566kcal 塩分3.3g</p> | <p>ちらし寿司 えび団子の旨煮 チンゲン菜の和え物 フルーツ 赤だし 507kcal 塩分3.9g</p> | <p>ごはん サバの照り焼き ちくわ煮 しろ菜のじゃこ和え フルーツ 味噌汁 529kcal 塩分3.5g</p> | <p>ごはん ミートローフ スナップエンドウのガーリック炒め カリフラワーのマリネ フルーツ コンソメスープ 624kcal 塩分2.7g</p> | <p>ごはん あじの野菜あんかけ 茄子の旨煮 白菜の和え物 フルーツ すまし汁 576kcal 塩分2.3g</p> |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| <p>ごはん 白身魚のムニエル じゃが芋の洋風煮 コーンサラダ フルーツ コンソメスープ 580kcal 塩分3.0g</p> | <p>ごはん サバの煮付け 豚の角煮 白菜の辛子和え フルーツ すまし汁 612kcal 塩分3.1g</p> | <p>ごはん メンチカツ 枝豆がんも煮 スナップエンドウのマヨ和え フルーツ 味噌汁 729kcal 塩分3.5g</p> | <p>ごはん 太刀魚の幽庵焼き なすの香味炒め 小松菜のおかか和え フルーツ すまし汁 665kcal 塩分2.2g</p> | <p>ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 五目大豆煮 アスパラのドレ和え フルーツ コンソメスープ 654kcal 塩分3.5g</p> | <p>ごはん めばるの香味焼き 南瓜煮 もやしの中華和え フルーツ 中華スープ 483kcal 塩分1.9g</p> |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| <p>ごはん サバの塩焼き もやしとちくわの炒め物 しろ菜の錦糸和え フルーツ 味噌汁 523kcal 塩分3.0g</p> | <p>ごはん がめ煮 ふろふき大根 春菊のごま和え フルーツ かきたま汁 525kcal 塩分3.2g</p> | <p>ごはん 蒸し豚のネギソース 厚揚げ煮 春雨のドレ和え フルーツ 味噌汁 575kcal 塩分2.8g</p> | <p>ごはん 白身魚の香草焼き チンゲン菜の炒め物 コーンサラダ フルーツ コンソメスープ 467kcal 塩分3.0g</p> | <p>ごはん 白身魚の磯辺焼き ぜんまいの炒り煮 ほうれん草のお浸し フルーツ 具だくさん汁 574kcal 塩分2.6g</p> | <p>ごはん 鶏のから揚げ 大豆煮 もやしの和え物 フルーツ 味噌汁 643kcal 塩分2.9g</p> |

・麺類、生物の時は献立を変更します。また献立が急遽変更になる事もありますのでご了承下さい。
 ・準備の都合や交通事情によりお届け時間に多少のずれがありますのでご了承下さい。

(昼食配達時間は10:30~12:00頃です)

※容器の回収は13:00~から随時回収に伺いますのでよろしくお願い致します)

リクエストカード

こんなものが食べたい、あんなものを作ってはどうか...など皆様のご意見をお書き下さい。
 何かご意見がありましたら配達にお伺いした際にこのカードをお渡し下さい。今後の参考にさせていただきます。

