

庄栄エルダーセンター



配食献立(夕食)

月	火	水	木	金	土
				1	2
<p>定期的に歯科検診を受けましょう</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>ごはん 牛肉の甘辛炒め しろ菜の和え物 いり豆腐</p>	<p>ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の青じそドレ和え 金平ピーマン</p>
	<p>料理の具が大きいと自然によく噛むことができます。</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>530kcal 塩分1.6g</p>	<p>532kcal 塩分1.7g</p>
4	5	6	7	8	9
<p>ごはん 豚大根 キャベツのわさびマヨ和え ちくわの儀辺炒め</p>	<p>ごはん 肉じゃが 酢みそ和え ビーフン炒め</p>	<p>ごはん 五目卵銀あんかけ さつま芋のきんぴら アスパラのドレ和え</p>	<p>ごはん 牛肉の生姜炒め きゅうりの昆布和え 切り干し大根煮</p>	<p>ごはん つくね豆腐の照り焼き れんこんの煮物 チンゲン菜の和え物</p>	<p>ごはん 赤魚の煮付け 茄子の甘辛炒め もやしのナムル</p>
<p>545kcal 塩分2.2g</p>	<p>608kcal 塩分1.9g</p>	<p>513kcal 塩分1.6g</p>	<p>488kcal 塩分1.5g</p>	<p>480kcal 塩分1.7g</p>	<p>434kcal 塩分1.4g</p>
11	12	13	14	15	16
<p>ごはん 他人とじ ひじきの炒め煮 大根の和え物</p>	<p>ごはん さわらの西京焼き 小松菜のおかか和え れんこんの煮物</p>	<p>ごはん 鶏肉おろしポン酢かけ 里芋煮 きゅうりのごまマヨ和え</p>	<p>ごはん 揚げ出し豆腐のあんかけ オクラのゆず醤油和え かぶと人参の煮物</p>	<p>ごはん ほっけの塩焼き 大豆とツナのサラダ じゃが芋の煮物</p>	<p>ごはん チンジャオロース 春雨の酢の物 いり卵</p>
<p>542kcal 塩分1.9g</p>	<p>451kcal 塩分1.6g</p>	<p>590kcal 塩分1.6g</p>	<p>438kcal 塩分1.5g</p>	<p>505kcal 塩分1.3g</p>	<p>606kcal 塩分1.8g</p>
18	19	20	21	22	23
<p>炊き込みご飯 千草蒸し 切り干し大根煮 チンゲン菜の和え物</p>	<p>ごはん 鮭のつけ焼き 里芋とふきの煮物 もやしの和え物</p>	<p>ごはん おでん きゅうりとツナの和え物 たけのこの炒め煮</p>	<p>ごはん 牛肉のカレー炒め 冬瓜の煮付け オクラの和え物</p>	<p>ごはん さわらの煮付け さつま芋のきんぴら ほうれん草のゆず醤油和え</p>	<p>ごはん 豚肉の生姜炒め 白菜のピーナッツ和え 大根菜のさっと煮</p>
<p>483kcal 塩分2.0g</p>	<p>462kcal 塩分1.4g</p>	<p>513kcal 塩分1.7g</p>	<p>540kcal 塩分1.3g</p>	<p>491kcal 塩分1.2g</p>	<p>453kcal 塩分1.4g</p>
25	26	27	28	29	30
<p>ごはん 豚肉の味噌炒め なすの生姜醤油和え 平天の炒め煮</p>	<p>ごはん 牛肉のおろし煮 じゃが芋のおかか炒め スナップエンドウの和え物</p>	<p>ごはん 鮭の酒蒸し いんげんのマヨ和え もやし炒め</p>	<p>ごはん 鶏肉の治部煮 アスパラのドレ和え たけのこの土佐煮</p>	<p>ごはん きのこオムレツ イタリアンソテー 白菜のドレ和え</p>	<p>ごはん あじの照り焼き きゅうりの酢の物 茄子の揚げ浸し</p>
<p>539kcal 塩分1.9g</p>	<p>528kcal 塩分1.4g</p>	<p>519kcal 塩分2.2g</p>	<p>499kcal 塩分1.5g</p>	<p>491kcal 塩分1.7g</p>	<p>515kcal 塩分2.1g</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。

(夕食配達時間は16:00~17:00頃です)

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。