

# 献立のお知らせ

令和 6 年 12 月 1 日～ 令和 6 年 12 月 14 日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 卵スープ チキンカレー きゃべつのサラダ 福神漬	ご飯 大根味噌汁 揚げカレイの 甘酢あんかけ 菜の花と えびの炒めもの マカロニサラダ	きつねうどん なすのみそ炒め さつま芋の甘煮 	ご飯 豆腐味噌汁 チキンカツと かぼちゃコロケ ナポリタン カリフラワーの サラダ	ご飯 はんぺんの清し汁 貝柱のみそ卵とじ つくね串 白菜の ポン酢和え	枝豆と塩昆布の 混ぜご飯 けんちん汁 めばるの みりん漬け焼き 大根の わさび酢和え	ご飯 白菜味噌汁 豚肉の にんにくみそ炒め 揚げなすのだし煮 とろろの 梅なめ茸かけ
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 モロヘイヤ味噌汁 かれのいの パン粉焼き 炊き合わせ あさりときゃべつの 辛子和え	麻婆豆腐丼 かき玉スープ 水餃子 めかぶの 酢のもの	ご飯 ふき味噌汁 赤魚の味噌煮 ブロッコリーソーテー 春雨サラダ	ご飯 じゃが芋のスープ ハヤシライス きゃべつの ツナ和え	ご飯 葉大根味噌汁 クリームコロケと イカフライ ふきの炒め煮 イカとネギの 酢みそ和え	醤油ラーメン 野菜のナムル 肉だんご 	ご飯 板ふ味噌汁 豚玉とじ 春巻き 人参のくるみ和え

※都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

## \*\*\* 『冬の脱水症』 について \*\*\*

冬は気温の低下や空気の乾燥、また汗をかく機会が少なくなり、喉の渇きを感じにくくなります。その為水分摂取量が少なくなり、脱水を起こす事があります。

脱水対策として

- ・室内の湿度を50%～60%前後に保つようにする
- ・喉が渇いていないと感じても、こまめに水分補給を行う

「行動の前後にコップ1杯の水を飲む習慣を」  
就寝前・起床後 食事前・食事後 入浴前・入浴後

前後にコップ1杯の水分を補給する事で、血栓などのリスク低下にも効果が期待できます。



焼きそばが  
美味しかったです。  
皆さんと楽しく  
頂いています。

工藤 せつ 様

※メニュー  
焼きそば  
麩と椎茸の清し汁・蒸しゅうまい  
小松菜のごま風味和え

藤崎町社協デイサービスセンター