



# 栄養だより H28. 1月号



(写真はイメージです)



1日(金) お節料理



ぶりの照焼き 菊花かぶ いかの松笠焼 花れんこん

数の子の味噌漬 菜の花の和え物 黒豆 栗の甘露煮 赤飯



2日(土) お節料理



お刺身 白花豆 水菜のハリハリ漬 田作り

紅白なます 茶碗蒸し 米飯 ゴマ塩



3日(日) オムスパ



7日(木) 七草粥



12日(火) 鏡開き ぜんざい(餅なし麩入り)

13日(水) 和風高菜チャーハン

16日(土) わかさぎの唐揚げ

18日(月) 茹豚の梅肉ポン酢だれ

22日(金) ハヤシライス ヤクルト

23日(土) かぼちゃのポタージュスープ

26日(火) ラーメン( バターコーンのせ )



( ※食種や材料の関係によって、メニューが変更になる場合があります。 )

## 栄養ひとくちメモ 「規則正しい生活には、規則正しい食生活を」



朝起きて昼間に活動し暗くなった夜に休む。このような生活をするのが、一番無理がかからなく身体の調子を整えます。決まった時間に食事をすると身体のリズムも整いやすくなり食事が規則正しい生活をおくる手助けになります。昼間にデイケアに通うなどの活動をするとう食事時間も一定し夜に睡眠に入りやすくなります。就寝や起床の時間がずれると食事の時間も不規則になり「体がだるい」といった不定愁訴を感じ集中力が低下する傾向が見られます。規則正しい食生活をして、規則正しい生活がおくれるようにしましょう。