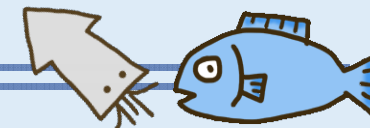
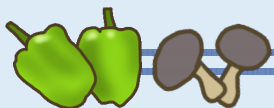


2022年11月

## 週間献立表



月日	10月31日 (月)	11月1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 カリフラワー梅肉和え 卵豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら卵の花 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 高野の含め煮 春雨サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 目玉焼き フきの煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 和え物 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 炒め煮 湯豆腐 佃煮	ご飯 味噌汁 大豆五目煮 磯香和え ふりかけ
昼食	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ ひじきの煮物 オクラの胡麻和え ワンタンスープ デザート	ご飯 特製焼きそば つくね おかか和え ワッフル	ご飯 優しい八宝菜 昔なます 餃子盛り合わせ ふかひれ入りスープ フルーツ	赤飯 刺し身盛り合わせ 付け合わせ 肉じゃが煮 梅味サラダ 吸物 ゼリー	親子丼 酢の物 冬瓜の葛煮 和風スープ フルーツ	ご飯 回鍋肉 吸物 和え物 含め煮 デザート	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 人参しりしり ごぼう金平 ワカメスープ 果物
夕食	かおりご飯 筑前煮 味噌汁 煮豆 二色和え	ご飯 天ぷら盛り合わせ 付け合わせ 小松菜の煮びたし ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 生姜煮 付け合わせ 洋風かきたま汁 さつまいもレモン煮 塩こぶ和え	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ 煮物 変わりお浸し 吸物	ご飯 カレーニエル 付け合わせ ほうれん草のお浸し 南瓜の旨煮 赤だし	ご飯 幽庵焼き 付け合わせ ふわふわ煮 サラダ コンソメスープ	ご飯 コロッケセット 付け合わせ エノキの和え物 茄子の炒め煮 吸物
カロリー	1577Kcal	1656Kcal	1620Kcal	1671Kcal	1516Kcal	1558Kcal	1554Kcal
蛋白質	58.2g	56.1g	55.3g	56.7g	61.8g	56.7g	56.3g
食塩	7.5g	8.0g	7.0g	7.8g	8.1g	7.9g	7.9g

## ★一言コラム★

## 『インフルエンザワクチンの効果』

今年もインフルエンザの予防接種を受ける時期となりました。ご存じの通り、ワクチン接種は主にインフルエンザの合併症の減少、重症化および死亡率の抑制です。インフルエンザワクチンを接種しても、インフルエンザの罹患を完全に予防できるわけではありませんが、臨床症状の軽症化や、合併症の抑制効果が一定程度認められています。米国CDCの国内の研究によると65才以上の発病阻止効果は、34%～55%と結果が報告されています。



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



積極的に予防接種を受けましょう♪♪