2026.2月献立表 高齢者食

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼	牛肉の卸煮	ロール キャベツの クリーム煮	鰆の 照り焼き	豚バラ大根	ちくわ天 うどん ちらし寿司	トンカツ	鶏肉の オイスター 炒め
夕	BBQチキン	白身魚の ケチャップ あん	牛肉の 時雨煮	煮付 盛り合わせ	鶏肉ときのこ の旨煮	白身魚の 紅葉焼き	あじの マリネ
	8	9	10	11	12	13	14
昼	白身フライ	タンドリー チキン	たらの コンソメ煮	鰆の 西京焼き	赤魚の 生姜煮	肉豆腐	豚肉の 生姜焼き
夕	豚肉の さっぱり お酢焼き	豚肉と里芋 の煮物	豆腐 ハンバーグ	厚揚げの そぼろ煮	鶏肉の 塩にんにく 炒め	鮭のマヨ 味噌焼き	さばの 卸あんかけ
	15	16	17	18	19	20	21
昼	コロッケ	豚肉と キャベツ の炒め物	あじの 南蛮漬け	肉うどん あさりご飯	ぶりの 香味煮	鶏とインゲン の中華炒め	牛肉と牛蒡 の煮物
夕	赤魚の コチュ マヨ焼き	たらの トマトソース	スペイン風 オムレツ	カレイの 塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の 梅酒煮	あじの 漬け焼き
	22	23	24	25	26	27	28
昼	休	チンジャオ ロース	厚揚げの ピリ辛炒め	さばの 山椒焼き	鶏肉の さっぱり煮	鰆の生姜煮	さばの味醂 醤油焼き
夕	み	鮭の ムニエル	あじの 味噌焼き	牛肉の 甘辛炒め	赤魚の 卸煮	豚肉の 味噌焼き	酢豚

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合もありますが、ご了承ください。
※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2
電　話(0877)23－0345
FAX (0877)23－0346

◆風邪におすすめの食べ物◆

熱と咳、のどの痛み....風邪のつらい症状は一刻も早く治したいもの。風邪の時は温かくして休憩することが大切ですが、回復する為には食事からしっかり栄養を摂る必要もあります。残念ながら「これを食べたら風邪に効く！治る！」という食べ物はないですが、症状がつらい時はどのような食べ物を摂ったらよいか紹介します。

①風邪のひき始め…消化する力がおちてしまいがちなので、消化にやさしい食べ物を選ぶ。
冷たい食べ物ではなく、温かい食べ物を選ぶ。
主食・主菜をバランスよく摂りつつ、ビタミン・ミネラルをしっかり摂る。
例）にゅうめん、煮込みうどん、温野菜、具たくさんスープ、バナナ、桃缶、豆腐、白身魚、ささみなど

②熱が高いとき　…無理せずに食べられるものを食べる。のどに痛みがある時は、のどの通りの良いものを摂る。
水分補給はしっかり行う。
例）はちみつの入った飲み物、ゼリー、ヨーグルト、果物の缶詰、とろみのついたスープなど

③治りかけのとき…消化にやさしい食べ物を選ぶ。お粥やうどんなどの炭水化物だけでなく、卵や豆腐・白身魚などのたんぱく質もしっかり摂る。

2026.2月献立表 高齢者食

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼	牛肉の卸煮	ロール キャベツの クリーム煮	鰆の 照り焼き	豚バラ大根	ちくわ天 うどん ちらし寿司	トンカツ	鶏肉の オイスター 炒め
夕	BBQチキン	白身魚の ケチャップ あん	牛肉の 時雨煮	煮付 盛り合わせ	鶏肉ときのこ の旨煮	白身魚の 紅葉焼き	あじの マリネ
	8	9	10	11	12	13	14
昼	白身フライ	タンドリー チキン	たらの コンソメ煮	鰆の 西京焼き	赤魚の 生姜煮	肉豆腐	豚肉の 生姜焼き
夕	豚肉の さっぱり お酢焼き	豚肉と里芋 の煮物	豆腐 ハンバーグ	厚揚げの そぼろ煮	鶏肉の 塩にんにく 炒め	鮭のマヨ 味噌焼き	さばの 卸あんかけ
	15	16	17	18	19	20	21
昼	コロッケ	豚肉と キャベツ の炒め物	あじの 南蛮漬け	肉うどん あさりご飯	ぶりの 香味煮	鶏とインゲン の中華炒め	牛肉と牛蒡 の煮物
夕	赤魚の コチュ マヨ焼き	たらの トマトソース	スペイン風 オムレツ	カレイの 塩昆布蒸し	焼肉風	赤魚の 梅酒煮	あじの 漬け焼き
	22	23	24	25	26	27	28
昼	休	チンジャオ ロース	厚揚げの ピリ辛炒め	さばの 山椒焼き	鶏肉の さっぱり煮	鰆の生姜煮	さばの味醂 醤油焼き
夕	み	鮭の ムニエル	あじの 味噌焼き	牛肉の 甘辛炒め	赤魚の 卸煮	豚肉の 味噌焼き	酢豚

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合もありますが、ご了承ください。
※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2
電　話(0877)23－0345
FAX (0877)23－0346

◆風邪におすすめの食べ物◆

熱と咳、のどの痛み....風邪のつらい症状は一刻も早く治したいもの。風邪の時は温かくして休憩することが大切ですが、回復する為には食事からしっかり栄養を摂る必要もあります。残念ながら「これを食べたら風邪に効く！治る！」という食べ物はないですが、症状がつらい時はどのような食べ物を摂ったらよいか紹介します。

①風邪のひき始め…消化する力がおちてしまいがちなので、消化にやさしい食べ物を選ぶ。
冷たい食べ物ではなく、温かい食べ物を選ぶ。
主食・主菜をバランスよく摂りつつ、ビタミン・ミネラルをしっかり摂る。
例）にゅうめん、煮込みうどん、温野菜、具たくさんスープ、バナナ、桃缶、豆腐、白身魚、ささみなど

②熱が高いとき　…無理せずに食べられるものを食べる。のどに痛みがある時は、のどの通りの良いものを摂る。
水分補給はしっかり行う。
例）はちみつの入った飲み物、ゼリー、ヨーグルト、果物の缶詰、とろみのついたスープなど

③治りかけのとき…消化にやさしい食べ物を選ぶ。お粥やうどんなどの炭水化物だけでなく、卵や豆腐・白身魚などのたんぱく質もしっかり摂る。