

2月食事だより

ケア・ファースト
Vol.9

2日：キーマカレー



3日：節分メニュー



9日：親子丼



14日：バレンタインメニュー



太巻き寿司・いわし煮・
大豆五目煮・お吸い物

ハンバーグ・マカロニサラダ・エビピ
ラフ・スープ・キウイフルーツ



16日：ラーメン



22日：ハヤシライス



カフェ行事～ココアホットケーキ～



「栄養・ケア・コラム」



～毎日の食事から免疫力を高めよう！！～



←たんぱく質・・・免疫細胞を作る材料

←野菜・・・抗酸化作用のあるビタミン
A・C・E は免疫細胞を助けます

←汁もの・・・腸内環境を整える

3月の予定

- 3日 ひなまつりメニュー
- 9日 豚丼
- 15日～22日 カフェ(桜もち作り)
- 16日 きつねうどん
- 23日 鶏そぼろ丼
- 30日 味噌ラーメン



たんぱく質の摂取量の目安

	乳製品・牛乳	卵	魚類	肉類	大豆製品・豆腐
1日の目安	ヨーグルト 200g 	1個 	魚の缶詰等 30～45g (さば缶・ツナ缶)	サラダチキン 65g(1/2個) 	納豆40g 1パック 
上の目安商品と交換できます(参考)	牛乳200cc (コップ1杯)  チーズ35g (2個)		魚50g  ちくわ60g (約2本)	豚肉もも50g (薄切り3枚) ハム40g (約2枚)	絹ごし豆腐 130g (約1/2パック) 

