



メニュー表 (7日間)



	朝 食	昼 食	夕 食	15 時
2月17日(月)	御飯 車麩と野菜の煮物 青梗菜としめじのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 酢豚 インゲンの炒め物 じゃが芋のツナ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚(マス)の和風ムニエル 小松菜の煮浸し 春雨サラダ すまし汁 	ムース
2月18日(火)	御飯 野菜とエビの炒め物 ブロッコリーのドレッシングかけ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 魚(鰹)のチーズ焼 ウインナーのコンソメ煮 アスパラガス スープ フルーツ 	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 茄子のソテー 白菜の和え物 味噌汁	抹茶まんじゅう 
2月19日(水)	御飯 角揚げと野菜の煮付 モヤシのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 	肉味噌うどん れんこんのおかか煮 青梗菜のサラダ フルーツ	わかめ御飯 秋刀魚の生姜煮 ピーマンの甘辛炒め カブの柚子風味和え 味噌汁 	今川焼(こしあん)
2月20日(木)	食パン いちごジャム プレーンオムレツ ポテトとハムのサラダ スープ 牛乳	御飯 魚とごぼうの煮付け(鰯) 大学芋 春菊の中華ドレッシング 味噌汁 フルーツ 	御飯 豚肉のトマトソース ブロッコリーの薄くず煮 コールスローサラダ スープ	メープルパンケーキ 
2月21日(金)	御飯 なすのそぼろ炒め モロヘイヤのしらす和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳 	御飯 牛肉と野菜の味噌炒め 小松菜とあさりの煮物 モヤシと胡瓜のゴマ酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 魚の梅肉焼(メルサ) ぜんまいの炒り煮 青梗菜の和え物 味噌汁 	チョコプリン
2月22日(土)	御飯 納豆(うの花) 里芋の炒り煮 漬物 味噌汁 牛乳	鮭・イクラ丼 じゃがバターコン 菜の花の酢味噌和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 海老と生揚げのチリソース 小松菜の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え 中華スープ	カスタードどら焼 
2月23日(日)	御飯 ハンパンの煮物 青梗菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 和風ハンバーグ キャベツの炒め物 かぶのしそ和え すまし汁 フルーツ	御飯 鰯の香味焼 炒り豆腐 モロヘイヤの和風サラダ 味噌汁 	チョコバウム

●軽度認知障害の段階で低下しやすい3つの認知機能

エピソード記憶・注意分割機能・計画力 → 「ウォーキング」で認知機能が強化できる！

3つの認知機能を強化することで、アルツハイマー型認知症の発症を遅らせることができます。

健康情報

