



三ツ星お米マイスターが厳選したお米を使用しています

		<p>1(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピリ辛ヤンニョムチキン</li> <li>・白菜の旨煮</li> <li>・さつま芋の天婦羅</li> </ul>	<p>2(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛のすき焼き</li> <li>・白身魚フライ</li> <li>・人参の金平</li> </ul>	<p>3(金) 豆ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶりの照り焼き</li> <li>・だし巻き卵</li> <li>・昆布豆</li> </ul>	<p>4(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・海老、南瓜、ピーマンの天婦羅</li> <li>・牛とごぼうの煮込み</li> <li>・いかとわかめの酢の物</li> </ul>
<p>6(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・W海老フライタルタル添え</li> <li>・大根かにかま餡かけ</li> <li>・二色胡麻和え</li> </ul>	<p>7(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・和風ハンバーグ</li> <li>・クリーミーコーンコロケ</li> <li>・五目ひじき煮</li> </ul>	<p>8(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚のみりん焼き</li> <li>・肉大根</li> <li>・もやしピーマン炒め</li> </ul>	<p>9(木) 五目御飯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の治部煮</li> <li>・大根の海老チリ煮</li> <li>・里いもの煮物</li> </ul>	<p>10(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツとピーマンオイスター炒め</li> <li>・ソース焼きそば</li> <li>・大根といかの煮物</li> </ul>	<p>11(土) </p> <p>建国記念の日</p>
<p>13(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐ステーキ野菜餡かけ</li> <li>・ほっけの塩焼き</li> <li>・春雨の酢の物</li> </ul>	<p>14(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらの西京漬け</li> <li>・刻み昆布と薩摩揚げ</li> <li>・白菜と牛肉オイスター炒め</li> </ul>	<p>15(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンステーキ</li> <li>・三平汁風煮</li> <li>・生姜味噌プチおでん</li> </ul>	<p>16(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あじのみりん焼き</li> <li>・ししがしら(肉団子)</li> <li>・いか豆板醤マヨ炒め</li> </ul>	<p>17(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のみそ焼き</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・いんげん胡麻和え</li> </ul>	<p>18(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・デミチーズオムレツ</li> <li>・和風きのこスパ</li> <li>・ゴロゴロポテトサラダ</li> </ul>
<p>20(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜と団子の煮物</li> <li>・かぼちゃコロケ</li> <li>・酢玉子</li> </ul>	<p>21(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手作りキャベツメンチカツ</li> <li>・ブロッコリーカニカマ餡かけ</li> <li>・牛蒡、里芋の牛肉煮</li> </ul>	<p>22(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐ステーキきのこ餡</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・三色ナムル</li> </ul>	<p>23(木) </p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・海老マヨかつ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・かぼちゃのそぼろ煮</li> </ul>	<p>25(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の照り焼き</li> <li>・竹輪の磯部揚げ</li> <li>・大根の甘酢漬け</li> </ul>
<p>27(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の甘酢餡かけ</li> <li>・中華春雨サラダ</li> <li>・れんこん焼売</li> </ul>	<p>28(火) 炊込みご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の竜田揚げ</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・菜の花の辛し和え</li> </ul>	<p>冬に多発。ヒートショックにご注意!! 特に入浴時の予防策</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1, 入浴前に脱衣所、浴室を温めておく。</li> <li>2, 湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温めておく。</li> <li>3, 湯温はぬるめ(41℃以下)で長湯を避ける。</li> <li>4, 入浴前後にコップ一杯の水分補給をする。</li> <li>5, 入浴前のアルコール、食後すぐの入浴を避ける。</li> <li>6, 入浴時の同居者への声掛けや同居者による見守り。</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>暖かい部屋 (室温20℃)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>寒い脱衣所 (浴室が暖かい湯気が上昇)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>熱めのお湯に浸かる (浴室が20℃以上暖かい)</p> </div> </div>			



(ひので夕食宅配便からのお願い)

- ☺ 食材は新鮮なものを使用していますが、食中毒防止のため午後10時までにお召し上がりなるようお願いいたします。
- ☺ お召し上がり後は、簡単で結構ですので水洗いをお願いします。
- ☺ 毎月のご注文表は前の月に献立表をお届けしたときにお持ちします。ご注文の日にならぬ食数をご記入のうえ係員にお渡しください。
- ☺ 食数の変更は当日12時まで、お電話でご連絡ください。

ひのでの夕食宅配便

八戸市江陽 2-17-46 電話 (0178)70-5691

電話受付 10時～17時 FAX (0178)70-5529

\*食材仕入の都合で一部献立の内容が変更になる場合がありますのでご了承下さいようお願い致します。