

1月 今週の献立表 福 みたけ学園・みたけの園

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)							
朝食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯							
	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁							
	コンビネーションオムレツ	さけ しおや 鮭の塩焼き	おんせんたまご 温泉卵	いたもの キャベツとハムの炒め物	なっとう 納豆	とうふ 豆腐のそぼろあんかけ	うめに イワシの梅煮							
	キャベツサラダ	い きんぴら ひじき入り金平	はくさい い に 白菜の炒り煮	とろろ	ぶたにく 豚肉とキャベツのカレーソー	はくさい ひた 白菜のお浸し	きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮							
	こんぶ つくだに 昆布佃煮	ふりかけ	きんときにまめ 金時煮豆			ふりかけ	チーズ							
	594kcal	581kcal	669kcal	523kcal	654kcal	617kcal	616kcal							
昼食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	さけ わふう 鮭の和風スープご飯	ごはん ご飯	わふう 和風キノコパスタ	きぬがさどん 衣笠丼							
	はっほうさい 八宝菜	ぐ たま 具だくさんカニ玉	コロケ	ジャーマンポテト	ポテトミートグラタン	シーザーサラダ	かいそう すのもの 海藻の酢のもの							
	みそ あ もやしのゴマ味噌和え	しゆんぎく 春菊のピーナッツ和え	こまつな からし あ 小松菜の辛子和え	キウイ	フロッコリーと卵のサラダ	ようなし かん 洋梨缶	フルーツポンチ							
	バナナ	あんにとろうふ 杏仁豆腐	はくとう かん 白桃缶	ジョア	みかん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳									
	802kcal	770kcal	808kcal	712kcal	875kcal	766kcal	860kcal							
夕食	ごはん ご飯	しょうゆ 醤油ラーメン	ざっくく はん 雑穀ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	た こ はん 炊き込みご飯	ハヤシライス							
	みそ汁 味噌汁	ぎょうざ 餃子	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	すまし汁 すまし汁	ちゅうか 中華スープ							
	とり 鶏のソテーキノソース	こまつな ゆず みそ あ 小松菜の柚子味噌和え	まーぼーどうふ ベジタブル麻婆豆腐	とりにく やさい くるす 鶏肉と野菜の黒酢あんからめ	に カレイのおろし煮	みそ にく 味噌バター肉じゃが	かぼちゃ フロッコリーと南瓜のサラダ							
	かぼちゃ 南瓜のミルク煮	アイス	だいこん づ あ 大根のしば漬け和え	ほうれん草 きんし あ ほうれん草の錦糸和え	はくさい みそ 白菜の味噌マヨ和え	キャベツの菜種和え	オレンジ							
	みかん		バナナ	フルーチェ	ゼリー	フルーツヨーグルト								
	702kcal	640kcal	765kcal	857kcal	690kcal	810kcal	697kcal							
栄養価	エネルギー	2098kcal	エネルギー	1991kcal	エネルギー	2242kcal	エネルギー	2092kcal	エネルギー	2219kcal	エネルギー	2193kcal	エネルギー	2173kcal
	たんぱく質	83g	たんぱく質	76g	たんぱく質	77g	たんぱく質	81g	たんぱく質	84g	たんぱく質	80g	たんぱく質	81g
	脂質	52g	脂質	48g	脂質	58g	脂質	45g	脂質	59g	脂質	58g	脂質	57g
	食塩相当量	8g	食塩相当量	10g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	8g

1月15日は『小正月』です。小正月は、豊作を占ったり、鬼払いをしたりと、正月とは違う行事が中心になりました。岩手では地域によって様々な行事を小正月におこないます。全国的には『餅花』と呼ばれていますが、岩手では『みずき団子』を豊作祈願の意味を込めて作ります。また、『どんと焼』と言って、正月飾りなど燃やし、年神様を天に送り返す行事があります。岩手のなかではまだまだ地域独特の小正月行事があるようです☆