



今週の献立表 みたけの社

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 青梗菜と豚肉のケチャップ炒め	ごはん 味噌汁 五目栄養納豆	ごはん 味噌汁 野菜のチャンフル	ごはん 味噌汁 けんちん炒め	ごはん 味噌汁 磯納豆	ごはん 味噌汁 豆腐のみぞれあんかけ	ごはん 味噌汁 タラのネギダシかけ	
	はくさい 白菜のキムチ和え	きこんぶ 切り昆布の煮物	だいこん 大根の梅肉和え	ほうれん草 ほうれん草のおかか和え	だいこん 大根とアサリの炒め煮	キャベツとシラスの炒め煮	はくさい 白菜とかにかまの甘酢和え	
	ふりかけ		ふりかけ			ぎゅうにゅう 牛乳		
	523kcal	552kcal	577kcal	514kcal	548kcal	646kcal	441kcal	
	昼食	みそや 味噌焼きうどん	ごはん ごはん	ごはん ごはん	めだまや 目玉焼きのせカレー (非常食)	ごはん ごはん	ごはん ごはん	いちご いちごジャムサンド
		フロッキーとトマトのサラダ	とりにく 鶏肉とキャベツの塩炒め	まーぼーなす 麻婆茄子	カラフルサラダ	タラのピザ焼き	ちゅうか 中華スープ	イタリアンオムレツ
キウイ&みかん缶		ちゅうか もやし中華サラダ	こまつな 小松菜と切り干しの炒めもの	バナナ	やさい 野菜のコンソメ煮	チャフチェ	かぼちゃ 南瓜とツナのサラダ	
ぎゅうにゅう 牛乳		オレンジ	なめこのおろし和え	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな もやしと小松菜のナムル	ぎゅうにゅう 牛乳	
717kcal		647kcal	693kcal	903kcal	757kcal	614kcal	621kcal	
夕食		ごはん 中華スープ	はる 春の七草	ごはん すまし汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	みそ 味噌ラーメン	ごはん 味噌汁
	にくだんご 肉団子の酢豚風	ななくさ 七草汁	ぶたにく 豚肉の根野菜の甘辛煮	カレイのゴマダシ漬け焼き	とうふ 豆腐ハンバーグ	じゃが芋とフロッキーのサラダ	とりにく 鶏肉と大根の中華旨煮	
	はくさい 白菜のコールスローサラダ	しょうがや フリ生姜焼き	きゅうり 胡瓜とわかめの酢の物	ながいも 長芋のオクラ和え	ひじきとツナの和風サラダ	な 菜の花と笹かまの辛子和え	からしあ からし	
		だいこん ふろふき大根	りんご	いも さつまいもの甘煮	バナナヨーグルト		みかん	
	620kcal	533kcal	612kcal	550kcal	648kcal	587kcal	553kcal	
	栄養日 価の	エネルギー 1860kcal	エネルギー 1732kcal	エネルギー 1882kcal	エネルギー 1967kcal	エネルギー 1953kcal	エネルギー 1847kcal	エネルギー 1615kcal
たんぱく質 70g		たんぱく質 73g	たんぱく質 71g	たんぱく質 76g	たんぱく質 80g	たんぱく質 71g	たんぱく質 74g	
脂質 52g		脂質 42g	脂質 30g	脂質 49g	脂質 58g	脂質 46g	脂質 36g	
食塩相当量 9.1g		食塩相当量 6.3g	食塩相当量 8.1g	食塩相当量 8.2g	食塩相当量 7.1g	食塩相当量 9.4g	食塩相当量 9.2g	

あけましておめでとうございます。年末年始はゆっくり休むことはできましたか？それぞれの過ごし方をし、リフレッシュできたのではないのでしょうか？まだ少しおやすみモードが続いている人もいるかもしれませんが、今週からまた通常通りの生活が始まります。インフルエンザなどの感染症もまだあちこちで流行っているようですので、しっかり手洗いをしながら、マスクが出来る人はマスク、出来る限りの感染対策をしながら元気に過ごしましょう。1月7日は「春の七草」に合わせて、みたけの社では七草汁を提供します。1月なのに春...?と思う人もいるかもしれませんが、昔は1月を春として考えていたそうです。七草というと「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」、この七つは昔、悪いことから身を守ってくれる魔法の草とされていたようです。正月が終わったあとにこの七草をいれたお粥を食べ、1年が幸せになりますように...と願っていたそうです。みたけの社のみんなが元気に幸せな1年を過ごせるように願いをこめましょうね。