



# 今週の献立表

みたけの社

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)				
朝食	ごはん 味噌汁 さんまのみぞれ煮 ぜんまいの中華炒め煮 牛乳 695kcal	ごはん 味噌汁 おろし納豆 筑前煮 牛乳 663kcal	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 三色きんぴら 561kcal	ごはん 味噌汁 高野豆腐とフキの煮物 ほうれん草と切り干し大根の和え物 ふりかけ 522kcal	ごはん 味噌汁 納豆の小松菜和え いんげんの金平 546kcal	ごはん 味噌汁 焼き豆腐と野菜の煮物 じゃがいもの高菜炒め 牛乳 706kcal	ごはん 味噌汁 めだまや 目玉焼き 生揚げと豚肉のオイスターソース炒め 牛乳 703kcal				
	昼食	ごはん 豚肉の生姜炒め スパゲティサラダ オクラの胡麻和え 682kcal	ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え 干しエビと冬瓜の炒め物 533kcal	ごはん 豚肉のフルコギ風 青梗菜と竹輪の胡麻サラダ 牛乳 740kcal	納豆ビビンバ丼 オクラともずくの酢の物 温泉卵 牛乳 741kcal	ごはん クリームシチュー フロッコリーのチーズサラダ 牛乳 740kcal	ごはん メバルの煮つけ 小松菜と竹輪のわさび和え なす 茄子とピーマンの味噌炒め 490kcal	ごはん 麻婆豆腐 小松菜と春雨の炒め物 小松菜と春雨の炒め物 人参と絹さやのピーナッツ和え 629kcal			
		夕食	かしわごはん 味噌汁 豆腐の卵とじ キャベツのピーナッツ和え オレンジ 541kcal	ごはん コンソメスープ グリルチキンと温野菜 マカロニサラダ キウイ&みかん缶 665kcal	小正月メニュー 衣笠丼 けの汁 菜の花の黒ゴマ和え さつまいもぜんざい 689kcal	ごはん ワンタンスープ 青椒肉絲 キャベツの和風サラダ みかん 622kcal	ごはん 味噌汁 たら野菜あんかけ もやしのナムル 南瓜のクルミ和え 535kcal	ちゃんぽん風つけめん 白菜のポン酢和え バナナ 543kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のチリソース風 白菜とニラの塩炒め りんご 567kcal		
			栄養日値	エネルギー 1918kcal たんぱく質 75g 脂質 57g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1861kcal たんぱく質 73g 脂質 47g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 1990kcal たんぱく質 79g 脂質 53g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1885kcal たんぱく質 72g 脂質 49g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 1821kcal たんぱく質 72g 脂質 45g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 1739kcal たんぱく質 75g 脂質 39g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 1899kcal たんぱく質 78g 脂質 48g 食塩相当量 8g	
				成人の日						お誕生日 おめでとうございます	

お正月から約2週間たつと、小正月を迎えます。意外と忙しいお正月からひと段落して、家族でゆっくり過ごしたり、今年も野菜やお米などの作物がたくさん実ることや、家族みんなが元気で暮らせる1年になるようにと願う日でもあります。小豆の赤い色が魔除けになるとして、小豆粥にしたりぜんざいにしたりして食べたりします。今回小正月メニューとして提供する「けの汁」は聞いたことがある人もいるかも？しれませんが、東北で小正月に合わせて食べる地域もあるそうです。たくさんのお野菜が入って、身体がポカポカに温まりますよ♪今年全国的にインフルエンザが大流行していて、1番に感染者の数が多くなっているようですが、みんなが元気に、なんの病気もせずに1年を過ごせることを祈りながら小正月のメニューをいただきます。