



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