



今週の献立表



みたけの社

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)				
朝食	ごはん 味噌汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 青梗菜と白菜の和え物 牛乳 691kcal	ごはん 味噌汁 五目栄養納豆 ひじきの煮物 牛乳 650kcal	ごはん 味噌汁 いわしの梅煮 麩の卵とじ 牛乳 528kcal	ごはん 味噌汁 厚焼玉子 根野菜炒め 牛乳 532kcal	ごはん 味噌汁 チーズおかか納豆 もやしとピーマンのソテー 牛乳 529kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の塩だれ炒め ほうれん草の胡麻酢和え 牛乳 691kcal	ごはん 味噌汁 豆腐のチャンフル 切干大根の胡麻炒め 牛乳 706kcal				
	昼食	焼きそば レンコンと胡瓜の中華和え 杏仁豆腐 548kcal	ごはん スペイン風オムレツ 大根サラダ ヨーグルト和え 561kcal	ごはん 肉野菜炒め 和風ポテトサラダ 牛乳 682kcal	中華丼 キャベツの和え物 オレンジ 牛乳 694kcal	ごはん カレーの沢煮 じゃが芋のそぼろ煮 牛乳 614kcal	ごはん 鶏照り焼き丼 味噌汁 白菜の生姜和え フルーツミックス 527kcal	ごはん 中華スープ 豚ニラ玉 海藻サラダ 635kcal			
		夕食	ごはん 味噌汁 鯖の南部焼き じゃが芋とたらこバター和え オレンジ 644kcal	食育の日(昭和食堂) パセリライス ごぼうのポタージュ ポークジンジャー 南瓜のサラダ パンフティング 801kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅しそ唐揚げ 小松菜ともやしの胡麻和え りんご 656kcal	ごはん 味噌汁 タラの和風ピカタ がんもと野菜の煮物 544kcal	ごはん 味噌汁 豆腐つくね照り焼き いんげんの磯和え バナナ 535kcal	ごはん サワラのトマトソースかけ マカロニサラダ りんごコンポート 637kcal	ごはん 鶏肉のソテー じゃがいものイタリアンサラダ みかん 547kcal		
			栄養日値	エネルギー 1883kcal たんぱく質 77g 脂質 57g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 2012kcal たんぱく質 74g 脂質 57g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 1866kcal たんぱく質 78g 脂質 45g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1770kcal たんぱく質 74g 脂質 39g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1678kcal たんぱく質 72g 脂質 45g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 1855kcal たんぱく質 74g 脂質 43g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 1888kcal たんぱく質 81g 脂質 50g 食塩相当量 7.6g	
				リクエストメニュー							

新年を迎えあつという間に今月も後半となり、本格的な冬がきていますね。気温が低くなると、人間は自分で身体を温めようとするので、いろんな栄養素を消費します。①豚肉などに含まれるビタミンB、②納豆やひじきなどに含まれるマグネシウム、③ほうれん草や小松菜などに含まれる葉酸、④魚やナッツ類に含まれる質のいい脂質、⑤果物などに含まれるビタミンCは特に寒い時期には身体に足りなくなることがあるので、積極的に摂ってほしいものです。①～⑤の栄養素には、からだを温めるため・血の流れをよくする・乾燥を防ぐ・風邪や感染症に負けない身体をつくるなど、それぞれとても大切な役割をもっています。いろんな食材をバランスよく食べることで、まんべんなくたくさんの栄養素を摂ることができますので、元気に寒い冬を過ごすためにもしっかりと食事を摂りましょう。