

1月 今週の献立表

みたけの杜

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)							
朝食	ご飯 味噌汁 マスの照り焼き きんぴらごぼう 牛乳	ご飯 味噌汁 そぼろ納豆 切り昆布の煮物	ご飯 味噌汁 野菜のチャンプル 白菜のキムチ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 けんちん炒め ほうれん草のおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆(鶏そぼろ) 大根とアサリの炒め煮 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツと薩摩揚の炒めもの ななさらの花と笹かまのからし和え 栄養強化入りかけ	バターロール ミルクスープ ミックスクランブルエッグ プロッコリーのチーズサラダ							
	649kcal	538kcal	709kcal	644kcal	622kcal	478kcal	512kcal							
	ちゃんぽん風ラーメン 胡瓜とわかめの酢の物 人参しりしり	ご飯 とりにく 鶏肉とキャベツの塩炒め もやしの中華サラダ キウイ&みかん缶	ご飯 七草汁 ブリの生姜焼き ふろふき大根	めだや 目玉焼きのせカレー ひじきとツナの和風サラダ キウイ&黄桃缶	サンドウィッチ ミートオムレツ みかん	ご飯 コンソメスープ たらのポテトチーズ焼き スパゲティサラダ	ご飯 にんじんはくさいに 鶏肉と白菜のはさみ煮 小松菜と切り干し大根の炒めもの バナナ							
	552kcal	569kcal	533kcal	777kcal	606kcal	682kcal	506kcal							
	ご飯 麻婆豆腐	ご飯 すまし汁	ご飯 チャブチエ	ご飯 水炊き鍋風	ご飯 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め	ご飯 味噌汁							
	キャベツの塩昆布和え りんご	豚肉と根野菜の甘辛煮 ザーサイサラダ	もやしと小松菜のナムル バナナ	大學芋 オクラの胡麻和え	豆腐ハンバーグ 大根と水菜のサラダ	長芋とオクラの梅肉和え りんご	やさいの野菜あんかけ もやしのナムル							
夕食	620kcal	641kcal	637kcal	592kcal	539kcal	597kcal	489kcal							
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1821kcal 78g 47g 9g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1748kcal 70g 40g 7.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1879kcal 70g 48g 6.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	2013kcal 71g 55g 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1767kcal 75g 41g 7.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1757kcal 64g 36g 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1507kcal 69g 33g 7.5g
	新年の活動が本格的にスタートしました。年末年始はゆっくり過ごすことができましたか？おいしいものを食べたりした利用者さんもたくさんいるのではないでしょうか？1月7日は、1年間病気や悪いことが起きないこと願う行事が行われ、その日の朝に七草粥を食べると1年を元気に過ごせるといわれています。春の七草「せり、なづな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）」を使うことが多いです。お正月にはいろんなものを食べることが多いですが、この七草がゆには胃腸を休める効果があるとも言われています。みたけの杜では七草粥ならぬ七草汁で1年間みなさんが元気に過ごせることを祈ります。	がつなか ねんかん ねんまつねんし ねが ひょうじ おこな だいこん つか おお しうがつ た おお ななくさ	かつどう ほんかく ねんまつねんし ねが ぎょうじ おこな だいこん つか おお しうがつ た おお ななくさ	ほんかく ねんまつねんし ねが ぎょうじ おこな ひ あさ ななくさ がゆ た ねん げんき す はる ななくさ	ほんかく ねんまつねんし ねが ぎょうじ おこな ひ あさ ななくさ がゆ た ねん げんき す はる ななくさ	りょうしゃ た ねん げんき す はる ななくさ	いの							

新年の活動が本格的にスタートしました。年末年始はゆっくり過ごすことができましたか？おいしいものを食べたりした利用者さんもたくさんいるのではないでしょうか？1月7日は、1年間病気や悪いことが起きないこと願う行事が行われ、その日の朝に七草粥を食べると1年を元気に過ごせるといわれています。春の七草「せり、なづな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）」を使うことが多いです。お正月にはいろんなものを食べることが多いですが、この七草がゆには胃腸を休める効果があるとも言われています。みたけの杜では七草粥ならぬ七草汁で1年間みなさんが元気に過ごせることを祈ります。