

| 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         | ごはん<br>味噌汁 |             | ごはん<br>味噌汁 |          | ごはん<br>味噌汁  |              | ごはん<br>味噌汁  |           | ごはん<br>味噌汁 |             | ごはん<br>味噌汁     |                 | バターロール        |          |  |
|            | マスの照り焼き    |             | そぼろ納豆      |          | 野菜のチャンプル    |              | けんちん炒め      |           | 納豆（鶏そぼろ）   |             | キャベツと薩摩揚げの炒めもの |                 | ミックススクランブルエッグ |          |  |
|            | きんぴらごぼう    |             | 切り昆布の煮物    |          | 白菜のキムチ和え    |              | ほうれん草のおかか和え |           | 大根とアサリの炒め煮 |             | 菜の花と笹かまのからし和え  |                 | ブロッコリーのチーズサラダ |          |  |
|            | 牛乳         |             |            |          | 牛乳          |              | 牛乳          |           | ジョア        |             | 栄養強化ふりかけ       |                 |               |          |  |
|            |            |             |            |          |             |              |             |           |            |             |                |                 |               |          |  |
|            | 649kcal    |             | 538kcal    |          | 709kcal     |              | 644kcal     |           | 622kcal    |             | 478kcal        |                 | 512kcal       |          |  |
|            | 昼食         | ちゃんぽん風ラーメン  |            | ごはん      |             | ごはん          |             | 目玉焼きのせカレー |            | サンドウィッチ     |                | ごはん             |               | ごはん      |  |
| 胡瓜とわかめの酢の物 |            | 鶏肉とキャベツの塩炒め |            | 七草汁      |             | ひじきとツナの和風サラダ |             | ミートオムレツ   |            | コンソメスープ     |                | 鶏肉と白菜のはさみ煮      |               |          |  |
| 人参しりしり     |            | もやし中華サラダ    |            | ブリの生姜焼き  |             | キウイ＆黄桃缶      |             | 南瓜とツナのサラダ |            | たらのポテトチーズ焼き |                | 小松菜と切り干し大根の炒めもの |               |          |  |
|            |            | キウイ＆みかん缶    |            | ふろふき大根   |             |              |             | みかん       |            | スパゲティサラダ    |                | バナナ             |               |          |  |
|            |            |             |            |          |             |              |             |           |            |             |                |                 |               |          |  |
|            |            |             |            |          |             |              |             |           |            |             |                |                 |               |          |  |
| 552kcal    |            | 569kcal     |            | 533kcal  |             | 777kcal      |             | 606kcal   |            | 682kcal     |                | 506kcal         |               |          |  |
| 夕食         | ごはん        |             | ごはん        |          | ごはん         |              | ごはん         |           | ごはん        |             | ごはん            |                 | ごはん           |          |  |
|            | 麻婆豆腐       |             | すまし汁       |          | チャプチェ       |              | 水炊き鍋風       |           | 味噌汁        |             | 豚肉の生姜炒め        |                 | 味噌汁           |          |  |
|            | キャベツの塩昆布和え |             | 豚肉と根野菜の甘辛煮 |          | もやしと小松菜のナムル |              | 大学芋         |           | 豆腐ハンバーグ    |             | 長芋とオクラの梅肉和え    |                 | たらの野菜あんかけ     |          |  |
|            | りんご        |             | ザーサイサラダ    |          | バナナ         |              | オクラの胡麻和え    |           | 大根と水菜のサラダ  |             | りんご            |                 | もやしのナムル       |          |  |
|            |            |             |            |          |             |              |             |           |            |             |                |                 |               |          |  |
|            |            |             |            |          |             |              |             |           |            |             |                |                 |               |          |  |
|            | 620kcal    |             | 641kcal    |          | 637kcal     |              | 592kcal     |           | 539kcal    |             | 597kcal        |                 | 489kcal       |          |  |
| 栄養価の       | エネルギー      | 1821kcal    | エネルギー      | 1748kcal | エネルギー       | 1879kcal     | エネルギー       | 2013kcal  | エネルギー      | 1767kcal    | エネルギー          | 1757kcal        | エネルギー         | 1507kcal |  |
|            | たんぱく質      | 78 g        | たんぱく質      | 70 g     | たんぱく質       | 70 g         | たんぱく質       | 71 g      | たんぱく質      | 75 g        | たんぱく質          | 64 g            | たんぱく質         | 69 g     |  |
|            | 脂質         | 47 g        | 脂質         | 40 g     | 脂質          | 48 g         | 脂質          | 55 g      | 脂質         | 41 g        | 脂質             | 36 g            | 脂質            | 33 g     |  |
|            | 食塩相当量      | 9 g         | 食塩相当量      | 7.4 g    | 食塩相当量       | 6.8 g        | 食塩相当量       | 8 g       | 食塩相当量      | 7.7 g       | 食塩相当量          | 5.7 g           | 食塩相当量         | 7.5 g    |  |
|            |            |             |            |          |             |              |             |           |            |             |                |                 |               |          |  |

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しょうか？1月7日は、1年間病気や悪いことがお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、なすな、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。