

1月 今週の献立表

みたけの杜

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)					
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯					
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁					
	小松菜納豆	豆腐のみぞれあんかけ	チーズおかか納豆	高野豆腐とふきの煮物	納豆のおろし和え	いわしの柚子みそ煮	めだまや目玉焼き					
	筑前煮	いんげんの磯和え	お麸のたまごとじ	ほうれん草と切り干し大根の和え物	いんげんの金平	ちんげん菜と白菜の和え物	お魚ソーセージのカレー炒め					
				牛乳		牛乳	牛乳					
	598kcal	612kcal	588kcal	657kcal	494kcal	630kcal	675kcal					
昼食	ご飯	衣笠丼	ご飯	バターロール	ビビンバ丼	ご飯	ご飯					
	メバルの煮つけ	オクラともすくの酢の物	鶏肉の南蛮漬け風	里芋とチキンの和風グラタン	レンコンと胡瓜の中華和え	キャベツと豚肉の味噌炒め	たらときのこのバタポン蒸し					
	ほうれん草の錦糸あえ	さつまいの甘煮	もやしと小松菜の炒めもの	大根とトマトのサラダ	温泉卵	いんげんのピーナッツ和え	じゃが芋とブロッコリーのサラダ					
	揚げ茄子のお浸し		オレンジ	キウイ&白桃缶	ジョア	人参しりしり	りんご					
	491kcal	620kcal	471kcal	519kcal	735kcal	592kcal	551kcal					
夕食	ご飯	塩ラーメン(シーフード)	ご飯	小正月	ご飯	納豆とろろそば	ご飯					
	味噌汁	ひじきとツナの和風サラダ	中華スープ	ご飯	鶏肉と大根の中華旨煮	南瓜のそぼろあんかけ	味噌汁					
	豚肉のブルコギ風	餃子	麻婆豆腐	味噌汁	もやしとニラのお浸し	りんごコンポート	鶏肉のチリソース風					
	キャベツの胡麻ドレサラダ		マカロニサラダ	鯖の南部焼き	バナナ		もやしとニラの塩炒め					
	りんごのコンポート			白菜とかにの甘酢和え								
				おしるこ								
	693kcal	501kcal	682kcal	670kcal	535kcal	591kcal	552kcal					
栄養分析	エネルギー	1782kcal	エネルギー	1733kcal	エネルギー	1846kcal	エネルギー	1764kcal	エネルギー	1813kcal	エネルギー	1778kcal
	たんぱく質	70g	たんぱく質	72g	たんぱく質	71g	たんぱく質	73g	たんぱく質	73g	たんぱく質	69g
	脂質	37g	脂質	36g	脂質	40g	脂質	48g	脂質	35g	脂質	39g
	食塩相当量	7g	食塩相当量	9.9g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	8.9g

1月15日は小正月です。岩手県では「ミズキ」の枝に色をつけた団子をかざって、今年も農作物がたくさん収穫できるようにお祈りする行事が有名ですね。また、どんど焼きといって、神社などでお正月飾りや古くなったお守りなどを燃やして、病気などをしないようにお祈りする行事もあります。秋田県ではなまはげもこの季節におこなう有名な行事ですね。小正月には、小豆を使って小豆粥やぜんざいを食べることも古くから伝わる風習の1つです。小豆には魔除けの意味があると言われています。みたけの杜では15日夕食にぜんざいならぬ「おしるこ」を提供します。みんなで1年の健康を祈りましょう。