

1月 今週の献立表

みたけの杜

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	食パン	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ミルクスープ	味噌汁
	五目栄養納豆	鰯と野菜のバター醤油ソテー	納豆(しらす・小松菜)	豆腐のチャンプル	なめ茸納豆	目玉焼き	さんまのみぞれ煮
	ひじきの煮物	小松菜とちくわの胡麻サラダ	がんもと野菜の煮物	ほうれん草の胡麻酢和え	根野菜の炒め	キャベツとほうれん草のソテー	切干大根の胡麻炒め
	牛乳			牛乳			牛乳
	504kcal	740kcal	505kcal	670kcal	546kcal	414kcal	676kcal
	食パン	スパゲティナポリタン	中華丼	ご飯	選択メニュー	ご飯	そぼろ丼
昼食	ミルクスープ	大根のフレンチサラダ	(ご飯はアルファ化米を使用します)	ポークチャップ	じゃじゃめん または ミートソーススパゲティ	コマイのタルタルソース焼き	すまし汁
	ミックススクランブル&ウィンナー	杏仁豆腐	海藻サラダ	白菜とりんごのコールスロー	山菜と湯葉の煮物(非常食)	さつまいのダイスサラダ	白菜の生姜和え
	和風ポテトサラダ		ジョア	バナナ	オクラの胡麻和え		
					ヨーグルト(いちごソース)		
	695kcal	634kcal	651kcal	637kcal	549kcal	652kcal	566kcal
	ご飯	食育の日	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	コマイの味噌マヨ焼き	静岡ちらし	クリームシチュー	味噌汁	味噌汁	味噌汁	鶏肉の味噌漬け焼き
夕食	白菜とわかめのお浸し	赤だし	南瓜とツナのサラダ	たらの和風ピカタ	豆腐つくね照り焼き	かにあんかけ豆腐	小松菜ともやしの胡麻ドレサラダ
	みかん	大根と薩摩揚の煮物	りんご	高菜炒め	キャベツのピーナッツ和え	切干大根の胡麻炒め	りんご
		水仙ゼリー				キウイ&黄桃缶	
	512kcal	498kcal	680kcal	527kcal	604kcal	578kcal	538kcal
	エネルギー	1711kcal	エネルギー	1872kcal	エネルギー	1834kcal	エネルギー
	たんぱく質	70g	たんぱく質	73g	たんぱく質	74g	たんぱく質
	脂質	59g	脂質	57g	脂質	38g	脂質
栄養日の 偏り	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量
					食塩相当量	6.8g	食塩相当量

1月20日は1年を24に分けた二十四節気の『大寒』です。寒さが大きいと書くので、1年の中でも1番寒い時期のことをいいます。大雪が降ったり、道路がツルツルになりますこともあるかもしれません。今から約120年前ほどの昔の話ではあります。この時期に北海道の旭川市というところでマイナス41℃となったことが記録として残っているそうです。この時期の水は1年の中で1番ばい菌が少ないと言われており、長い時間かけて仕込みをする醤油、味噌、お酒などは大寒の時期の水を使って作っていたそうです。大寒は二十四節気の最後ですので次に来るのは立春です。まだまだ冬は長いですが、日差しの温かさを感じる日が増えるかもしれません。