



# 今週の献立表



	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	オムレツ	焼き魚 ほっけ	納豆	卵豆腐	けんちん炒め	さんまの生姜煮	納豆							
	魚肉ソーセージのソテー	いんげんの金平	青梗菜の炒め物	大根とアサリの炒り煮	ほうれん草のなめたけ和え	きんぴられんこん	キャベツとさつま揚げの炒り煮							
	味のり			ふりかけ	たいみそ									
	507 kcal	517 kcal	567 kcal	496 kcal	525 kcal	572 kcal	507 kcal							
昼食	ゆかりごはん	ごはん	親子丼	ごはん	鮭のちらし寿司	醤油ラーメン	ごはん							
	鱈の味噌マヨネーズ焼き	揚げ豆腐	ツナとほうれん草の辛し和え	すき焼き風煮	いんげんとささみの中華胡麻和え	ぎょうざ	豚肉の生姜炒め							
	根菜の金平	菜の花とえのきの胡麻和え	バナナ	ブロッコリーとトマトのサラダ	パイン	もやしとにらのナムル	マカロニサラダ							
	りんご	マンゴー	牛乳	みかん	牛乳	マンゴー	オレンジ							
	牛乳	乳酸菌飲料		牛乳		牛乳	牛乳							
	737 kcal	556 kcal	746 kcal	708 kcal	702 kcal	713 kcal	816 kcal							
夕食	ソースかつ丼	ごはん	ごはん	ごはん	豚丼 トッピング選択	ごはん	ごはん							
	すまし汁	スープカレー	味噌汁	味噌汁	(温泉卵、キムチ、チーズ)	鶏肉の味噌漬け焼き	具沢山みそ汁							
	わかめとえのきの酢の物	海藻サラダ	和風ハンバーグ	鯖の南蛮漬け	味噌汁	春菊の胡麻和え	鱈のゴマダレ漬け焼き							
	オレンジ	バナナ	れんこんとキャベツのサラダ	筑前煮	カラフルサラダ	フルーツヨーグルト	青梗菜の中華和え							
			キウイ	杏仁フルーツ	バナナ		黒糖蒸しパン							
	670 kcal	672 kcal	659 kcal	748 kcal	851 kcal	589 kcal	711 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1914kcal	エネルギー	1745kcal	エネルギー	1972kcal	エネルギー	1952kcal	エネルギー	2078kcal	エネルギー	1874kcal	エネルギー	2034kcal
	たんぱく質	64g	たんぱく質	66g	たんぱく質	81g	たんぱく質	70g	たんぱく質	83g	たんぱく質	73g	たんぱく質	74g
	脂質	48g	脂質	29g	脂質	52g	脂質	53g	脂質	55g	脂質	49g	脂質	52g
	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	6.3g

1月20日は「大寒」です。一年で最も寒い時期とされ、寒稽古など、耐寒(寒さに耐えること)のためのいろいろな行事が行われます。また、寒仕込みといって、寒気(寒くて冷たい空気)を利用した食べ物(しみ豆腐、寒天、酒、みそなど)を仕込むのに最も良い時期とされています。寒いと免疫力が下がり感染症にかかりやすくなりますので、手洗い、うがいをしっかりと行い、感染症を予防しましょう。免疫力を高めるためには腸内環境を整えることも大切です。私たちの消化器官の一つ、小腸は6~7メートルの長さがあり、栄養を吸収だけではなく免疫機能を調整する働きがあります。野菜をたくさん食べることで栄養がゆっくりと吸収され、食べ物(小腸)にある免疫細胞に触れることで免疫力を高めることができます。腸内環境を整えてくれる食材は、納豆、ヨーグルト、キムチなどの発酵食品や海藻や果物、野菜に含まれる食物繊維がよいとされていますが、色々な食材をよく噛んで食べることが一番です！

☆24日の夕食は、利用者さんのリクエストの豚丼トッピング選択メニューです。人気はキムチとなりました！