



今週の献立表



てしろもりの丘

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9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							
	おんせんたまご 温泉卵	とうふ やさい うまに 豆腐と野菜の旨煮	あつやきたまご 厚焼玉子	なっとう 納豆	ホッケの塩焼き	ようふうい どうふ 洋風炒り豆腐	なっとう 納豆							
	ふきと生揚げの煮物	ほうれん草のなめたけ和え	ひじきの煮物	やさいのそぼろ煮	こまつな さつま揚げの煮びたし	あげ茄子のツナ和え	はくさい なまあいの炒り煮							
		うめ 梅びしお	ふりかけ			のりの佃煮								
	514 kcal	563 kcal	546 kcal	567 kcal	498 kcal	631 kcal	511 kcal							
昼食	ごはん	ぶたたまどん 豚玉丼	ハムマヨパン	ごはん	カニあんかけチャーハン	さんしょばん 三色丼	ちゃんぽんうどん							
	たら 鱈のキムチ煮	な はな くる あ 菜の花の黒ゴマ和え	チョコパン	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	もやしとほうれん草のナムル	ポテトサラダ	かぶのゆかり和え							
	ながいも 長芋とオクラの梅肉和え	オレンジ	ぐだくさん 具沢山チャウダー	まりぼしだいこん ごますあ 切干大根の胡麻酢和え	キウイ	オレンジ	よう ナン缶 洋ナシ缶							
	キウイ	ぎゅうにゅう 牛乳	りんご	オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	ぎゅうにゅう 牛乳							
	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料			ぎゅうにゅう 牛乳										
	578 kcal	753 kcal	920 kcal	821 kcal	671 kcal	687 kcal	688 kcal							
夕食	まめい 豆入りバターチキンカレー	ごはん	ごはん	オムライス	ごはん	ごはん	ごはん							
	ポテトサラダ	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	けんちん風味味噌汁	みそ汁							
	せつぶん 節分デザート	さわら あ だ ふう 鱈の揚げ出し風	さば だいこん みそに 鯖と大根の味噌煮	ブロッコリーのサラダ	かくにだいこん 角煮大根	あかうお やまいもむし 赤魚の山芋蒸し	チキン南蛮							
		まりぼしだいこん 切干大根のナムル	ちんげんさい む どり 青梗菜と蒸し鶏のナムル	あんにん 杏仁フルーツ	れんこんとひじきのサラダ	ゆでキャベツの酢味噌和え	アスパラとトマトのサラダ							
		ヨーグルト和え	キウイ		フルーチェ	パイナップル	バナナ							
	987 kcal	692 kcal	714 kcal	635 kcal	756 kcal	611 kcal	750 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2079kcal	エネルギー	2008kcal	エネルギー	2180kcal	エネルギー	2023kcal	エネルギー	1925kcal	エネルギー	1929kcal	エネルギー	1949kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	81g	たんぱく質	74g	たんぱく質	72g	たんぱく質	67g	たんぱく質	74g	たんぱく質	77g
	脂質	52g	脂質	53g	脂質	72g	脂質	53g	脂質	50g	脂質	47g	脂質	51g
	食塩相当量	6.8g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	8.9g

2月は「生活習慣病予防月間」です。生活習慣病とは、食生活の乱れ、運動不足、喫煙習慣などの体に悪い習慣が原因で発症する、がんや糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中などの病気のことです。生活習慣病は気づかないうちに病気が進み、放っておくと命に係わることもあります。食事では、1日3食、バランスよく食べることが大切です。間食や甘い食べ物、甘い飲み物は血糖値を上げるため、時間と量を決めて食べましょう。おやつとして食べる量は、1日、150～200kcalくらいが良いとされています。運動では、今より10分多く体を動かすだけで、生活習慣病のリスクを下げるとされていますので、掃除や洗濯を干す、散歩をするなど、少しでも体を動かす時間を増やしましょう。

※2月からは、嗜好調査の聞き取りでリクエストがあったメニューや、人気メニューを献立に取り入れていきます。嗜好調査のご協力ありがとうございました。