



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	豆腐と野菜の旨煮	あつやきたまご 厚焼玉子	納豆	ホッケの塩焼き	洋風炒り豆腐	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	野菜のそぼろ煮	小松菜とさつま揚げの煮びたし	揚げ茄子のツナ和え	白菜と生揚げの炒り煮							
		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	豚玉丼	ハムマヨパン	ごはん	カニあんかけチャーハン	三色丼	ちゃんぽんうどん							
	鱈のキムチ煮	菜の花の黒ゴマ和え	チョコパン	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	切り干し大根の胡麻酢和え	キウイ	オレンジ	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	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	けんちん風味噌汁	味噌汁							
	せつぶん 節分デザート	さわらあげだしふう 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 切り干し大根のナムル	ちんげんさいむどり 青梗菜と蒸し鶏のナムル	あん仁 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	パイン	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。