



今週の献立表



てしろもりの丘

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)		2月15日(土)		2月16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	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	厚焼玉子	仙台麩の卵とじ	豆腐のチャンプル	生揚げとキャベツのみそ炒め	納豆	オムレツ	温泉卵							
	キャベツと青梗菜の炒り煮	菜の花とえのきの辛し和え	オクラとろろ	揚げナスのおろし和え	いんげんの金平	五目豆煮	野菜炒め							
	うぐいす煮豆	ふりかけ		うぐいす煮豆			味のり							
	578 kcal	551 kcal	546 kcal	617 kcal	532 kcal	523 kcal	512 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	天津飯	きじ焼き丼	カレーライス	ごはん							
	白身魚のピザソース焼き	煮込みハンバーグ	鶏肉の南蛮漬	小松菜とえのきの胡麻和え	ポテトサラダ	海藻の酢の物	ポークチャップ							
	ほうれん草と大根のナムル	ハムと野菜のサラダ	菜の花の胡麻和え	オレンジ	りんご	キウイ	ごぼうツナサラダ							
	バナナ	みかん	パイ	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツヨーグルト							
	牛乳	牛乳	牛乳											
	732 kcal	748 kcal	695 kcal	708 kcal	749 kcal	755 kcal	747 kcal							
夕食	ごはん	赤飯	ごはん	ドリア	かき揚げうどん	枝豆ごはん	もち麦ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	肉うどん	豚汁	味噌汁							
	肉じゃが	ぶり大根	サバのムニエル バター醤油	ツナサラダ	キャベツとコーンのサラダ	タラの香草パン粉焼き	揚げ出し豆腐野菜あんかけ							
	春菊の白和え	茄子の香味ドレッシング	ビーフン炒め	ピーチメルバ	チョコケーキ	菜の花としめじの和え物	切り干大根の中華和え							
	プリン	さつま芋のレモン煮	みかん			白桃缶	りんご							
	758 kcal	755 kcal	781 kcal	793 kcal	748 kcal	614 kcal	685 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2068kcal	エネルギー	2054kcal	エネルギー	2022kcal	エネルギー	2118kcal	エネルギー	2029kcal	エネルギー	1892kcal	エネルギー	1944kcal
	たんぱく質	74g	たんぱく質	81g	たんぱく質	74g	たんぱく質	67g	たんぱく質	67g	たんぱく質	75g	たんぱく質	72g
	脂質	51g	脂質	47g	脂質	58g	脂質	61g	脂質	58g	脂質	39g	脂質	50g
	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	7.5g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	6.9g
	嗜好調査 人気メニュー		けんこきねんのひ 建国記念の日		天使		グリーンハウス イベントメニュー ～昭和食堂～		2.14 Happy Valentine's Day		嗜好調査 人気メニュー		プレゼント	

立春を過ぎると暦の上では春となりますが、まだまだ寒さが続きそうですね。ノロウイルスによる感染症が流行していますので、石鹸をつけてしっかり手を洗いましょう。今週は行事食がたくさんあります。11日は「建国記念の日」です。日本が出来たことを記念にお祝いする日とされています。日本という国を大切にしようという気持ちを育てる日でもあるようです。13日はグリーンハウスさんのイベントメニューです。今回も皆さんが好きなメニューが並んでいます。14日はバレンタインデーと選択メニューとなっています。チョコレートは甘くて嗜好品というイメージがありますが、栄養価が高く、昔は薬として食べられていたそうです。チョコレートの原料となるカカオ豆には「カカオポリフェノール」が含まれていて、動脈硬化を予防したり体が老化するのを防いでくれる抗酸化作用があります。他にも「テオブロミン」という成分がイライラを抑える働きやストレスを軽くする効果があるともいわれています。食物繊維も多く含まれ腸の蠕動運動を促し便通を良くしたり、腸内環境を整える働きもあります。体に良いことがたくさんあるチョコレートですが、甘くするために砂糖がたくさん使われていますので適量を守って美味しく食べましょう。