



今週の献立表

てしろもりの丘

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)		2月22日(土)		2月23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
	厚揚げのみぞれ煮	納豆	鯖の水煮	温奴	おんやっこ	温奴	おんやっこ	温泉卵	おんせんたまご	温泉卵	おんせんたまご	豆腐のカニあんかけ	なっとう	納豆
	ひじき入りきんぴら	里芋のそぼろ煮	小松菜の炒り煮	大根とさつま揚げの煮物	やさいいた	野菜炒め	やさいいた	野菜炒め	菜の花のツナ和え	なほな	菜の花のツナ和え	ほうれん草と生揚げの炒め物	ほうれん草と生揚げの炒め物	ほうれん草と生揚げの炒め物
			金時煮豆	梅びしお	うめ	梅びしお	うめ	梅びしお	梅干し	うめぼ	梅干し			
	564 kcal	588 kcal	619 kcal	510 kcal	514 kcal	543 kcal	541 kcal							
昼食	ごはん	えだまめごはん	ハンバーガー	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
	八宝菜	スパニッシュオムレツ	バンバンジーサラダ	鮭のちゃんちゃん焼き	ほうれん草の錦糸和え	ヤンニョムチキン	レタスとツナの和風サラダ							
	パンプキンサラダ	キャベツとコーンのサラダ	マンゴー	青梗菜のナムル	オレンジ	きりぼしだいこん	切干大根のナムル	オレンジ						
	オレンジ	バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	737 kcal	729 kcal	748 kcal	681 kcal	708 kcal	759 kcal	678 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ロコモコ丼	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
	さつま汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	豚汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	鯖の照り焼き	豚カツ	鶏肉の和風ステーキ	ブロッコリーとトマトのサラダ	麻婆茄子	カレーのおろし煮	おやこ煮							
	きゅうりと海藻の酢のもの	小松菜とかにかまの和え物	じゃがいもとコーンのバター醤油炒め	パイ	小松菜の柚子和え	ジャーマンポテト	ひじきと春雨のサラダ							
	プリン	さつま芋のレモン煮	キウイ		ココアプリン	洋ナシ缶	フルーチェ							
	671 kcal	790 kcal	628 kcal	666 kcal	747 kcal	648 kcal	705 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1972kcal	エネルギー	2107kcal	エネルギー	1995kcal	エネルギー	1857kcal	エネルギー	1969kcal	エネルギー	1950kcal	エネルギー	1924kcal
	たんぱく質	74g	たんぱく質	75g	たんぱく質	79g	たんぱく質	73g	たんぱく質	72g	たんぱく質	78g	たんぱく質	76g
	脂質	45g	脂質	50g	脂質	48g	脂質	39g	脂質	53g	脂質	43g	脂質	50g
	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	7.6g

2月も中旬となりましたが、今年は雪が多くまだまだ冬景色ですね。2月17日～23日は「アレルギー週間」です。私たちの体には「免疫」という病気を引き起こす異物(ウイルスや細菌)から体を守る仕組みがあります。この仕組みがある特定の異物(ダニや花粉、食物)に対して免疫が過剰に反応して、身体にかゆみや蕁麻疹、鼻水、咳などの症状がひき起こされることを「アレルギー反応」といいます。花粉症もアレルギーの一つです。特定の食べ物を食べたり、触れたりした後にアレルギー症状が現れるのが「食物アレルギー」です。食物アレルギーをもつ子供は年々増えており、アレルギーを引き起こす原因食物では、卵、牛乳、小麦などが多くなっていますが、ここ数年は木の実類(クルミやアーモンド)の食べる機会が増えたため、木の実類のアレルギーが非常に多くなっています。食物アレルギーは、命に関わることもありますので、初めて食べるものは少しにして口や体に変化がないか確かめることが大切です。