



今週の献立表

てしもりの丘

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)					
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯					
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁					
	豚肉と野菜のカレーソテー	高野豆腐の卵とじ	目玉焼き	豆腐のそぼろあんかけ	納豆	厚揚げと野菜の煮物	イワシの梅煮					
	ツナのおろし和え	ほうれん草のなめたけ和え	ちくわと白菜の炒り煮	白菜のお浸し	ツナとジャガイモの煮物	とろろ	切干大根の炒り煮					
	梅びしお	ふりかけ	たいみそ				ジョア					
	601 kcal	613 kcal	581 kcal	596 kcal	621 kcal	643 kcal	626 kcal					
	ハヤシライス	ツナカレーピラフ	ご飯	ほうとう風	ご飯	ご飯	クッパ					
昼食	グリーンサラダ	中華風スープ	豚肉とキャベツの味噌炒め	ほうれん草としめじの和え物	豚キムチ	鶏肉のおろし煮	ツナポテサラダ					
	キウイ	パイン缶	ひじきと春雨の和風サラダ	りんご	さつま芋サラダ	ほうれん草の胡麻和え	りんご					
	牛乳	牛乳	フルーツポンチ	牛乳	バナナ	フルーツヨーグルト	牛乳					
	成人の日		牛乳	牛乳								
	795 kcal	859 kcal	844 kcal	654 kcal	907 kcal	707 kcal	842 kcal					
	ご飯	ご飯	ご飯	衣笠丼	ご飯	シーフードトマトクリームパスタ	ご飯					
	豚汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	キャベツとコーンのサラダ	味噌汁					
夕食	ぶりの照り焼き	肉じゃが	カレイのおろし煮	海藻の酢の物	鯖の竜田揚げ	オレンジ	コロッケ&メンチカツ					
	青梗菜のナムル	菜の花の辛し和え	茄子とピーマンの味噌炒め	さつま芋のレモン煮	小松菜と切り干し大根のナムル		菜の花のポン酢和え					
	洋ナシ缶	オレンジ	プリン		キウイ		牛乳寒天					
	698 kcal	767 kcal	702 kcal	780 kcal	712 kcal	556 kcal	782 kcal					
	エネルギー	2094kcal	エネルギー	2239kcal	エネルギー	2030kcal	エネルギー	2240kcal	エネルギー	1906kcal	エネルギー	2250kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	75g	たんぱく質	79g	たんぱく質	86g	たんぱく質	78g	たんぱく質	82g
	脂質	59g	脂質	53g	脂質	50g	脂質	45g	脂質	63g	脂質	39g
1日の栄養量	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	9.4g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	7.5g
	花鳥の利用者さん リクエストありがとう！											

新年も1週間が過ぎました。来週からはよつばの皆さんは学校生活が始まりますね。学校が始まると、「朝ごはんを食べる時間がない！」ということはありませんか？朝ごはんは1日の中で一番大切な食事です。朝起きて日の光を浴び、朝食や水分を摂ることで、頭や身体に栄養が送られ、元気に動けるようになります。朝日を浴びることは体にとって良いことがたくさんあります。太陽の光が目に入ると、夜、ぐっすり眠ることができるホルモンをつくり、睡眠時間を整えてくれます。夜、ぐっすり眠ることは、ストレスを減らし一日リラックスして過ごすことができます。また、太陽の光を浴びるとコレステロールからビタミンDが作られます。このビタミンDは骨や歯を強くする働きや免疫力を高める働きがあります。「朝起きて、朝日を浴びて、朝ご飯を食べる！」毎日の習慣にしていきましょう。朝の味噌汁は夜に下がった体温をあげるために飲んでくださいね。