

	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	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	ふたにく やさい 豚肉と野菜のカレーソテー		こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ		めだまや 目玉焼き		とうふ 豆腐のそぼろあんかけ		なっとう 納豆		あつあ やさい にもの 厚揚げと野菜の煮物		うめに 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		はくさい ひたし 白菜のお浸し		ツナとジャガイモの煮物		とろろ		きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮	
			うめ 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	
昼食	ハヤシライス		ツナカレーピラフ		ごはん		ほうとう風		ごはん		ごはん		クッパ	
	グリーンサラダ		ちゅうかふう 中華風スープ		ふたにく みそいた 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		ふた 豚キムチ		とりにく に 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	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		フルーツポンチ		ぎゅうにゅう 牛乳		バナナ		フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう 牛乳	
					ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳					
	795 kcal		859 kcal		844 kcal		654 kcal		907 kcal		707 kcal		842 kcal	
夕食	ごはん		ごはん		ごはん		きぬがきどん 衣笠丼		ごはん		シーフードトマトクリームパスタ		ごはん	
	とんじる 豚汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		キャベツとコーンのサラダ		みそしる 味噌汁	
	ぶりの照り焼き		にく 肉じゃが		カレーのおろし煮		かいそう すの もの 海藻の酢の物		さば たつたあ 鯖の竜田揚げ		オレンジ		コロッケ&メンチカツ	
	ちんげんさい 青梗菜のナムル		な はな から あ 菜の花の辛し和え		な す みそいた 茄子とピーマンの味噌炒め		さつま芋のレモン煮		こまつな き ぼ だいこん 小松菜と切り干し大根のナムル				な はな ず あ 菜の花のポン酢和え	
	よう かん 洋ナシ缶		オレンジ		プリン				キウイ				ぎゅうにゅうかんてん 牛乳寒天	
	698 kcal		767 kcal		702 kcal		780 kcal		712 kcal		556 kcal		782 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2094kcal	エネルギー	2239kcal	エネルギー	2127kcal	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	たんぱく質	77g
	脂質	59g	脂質	53g	脂質	50g	脂質	45g	脂質	63g	脂質	39g	脂質	52g
	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	食塩相当量	7.2g
	 花鳥の利用者さん リクエストありがとう！						 いちごの日							

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すか？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るのです。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、ぐっする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、朝ごはんを食べる！」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も飲んでくださいね。