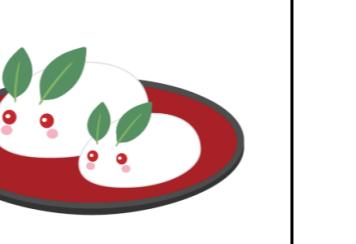
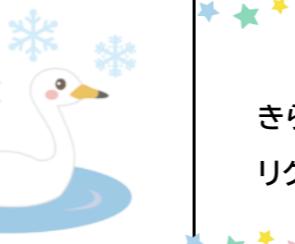




今週の献立表

てしろもりの丘

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)							
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	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							
	おんせんたまご温泉卵	オムレツ	やさかな焼き魚 ほっけ	なつとう納豆	たまごどうふ卵豆腐	けんちん炒め	さんまの生姜煮							
	やさいいた野菜炒め	魚肉ソーセージのソテー	いんげんの金平	ちんげんさいいたもの青梗菜の炒め物	だいこんあつあいに大根と厚揚げの炒り煮	ほうれん草のなめたけ和え	きんぴられんこん							
	うめ梅びしお	味のり			ふりかけ	たいみそ								
	608 kcal	532 kcal	569 kcal	601 kcal	621 kcal	559 kcal	605 kcal							
昼食	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	親子丼	ご飯	鮭のちらし寿司	醤油ラーメン							
	とりにく鶏肉のピザソース焼き	たらみそ鰯の味噌マヨネーズ焼き	擬製豆腐	ツナとほうれん草の辛し和え	みそしる味噌汁	いんげんとささみの中華胡麻和え	ぎょうざ							
	力ニとキャベツのサラダ	根菜の金平	菜の花とえのきの胡麻和え	バナナ	さば鰯の南蛮漬け	パイン	もやしとにらのナムル							
	バナナ	りんご	マンゴー	にゅうさんきんいんりょう乳酸菌飲料	ちくぜんに筑前煮	牛乳	りんご							
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳		みかん		ぎゅうにゅう牛乳							
	776 kcal	771 kcal	710 kcal	698 kcal	830 kcal	736 kcal	739 kcal							
夕食	ご飯	ソースかつ丼	カレーうどん	ご飯	キムタクご飯	豚丼	ご飯							
	みそしる味噌汁	すまし汁	りんごのサラダ	みそしる味噌汁	みそしる味噌汁	みそしる味噌汁	とりにくみそづや鶏肉の味噌漬け焼き							
	マーぼー茄子	わかめとえのきの酢の物	黄桃缶	わふう和風ハンバーグ	ブロッコリーとトマトのサラダ	カラフルサラダ	しゅんぎくごまあ春菊の胡麻和え							
	もやしの中華サラダ	オレンジ		れんこんとキャベツのサラダ	杏仁フルーツ	バナナ	フルーツヨーグルト							
	ココアプリン			キウイ										
	750 kcal	768 kcal	613 kcal	688 kcal	670 kcal	755 kcal	617 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2134kcal	エネルギー	2071kcal	エネルギー	1892kcal	エネルギー	1987kcal	エネルギー	2121kcal	エネルギー	2050kcal	エネルギー	1961kcal
	たんぱく質	78g	たんぱく質	68g	たんぱく質	77g	たんぱく質	78g	たんぱく質	71g	たんぱく質	76g	たんぱく質	78g
	脂質	59g	脂質	52g	脂質	41g	脂質	43g	脂質	52g	脂質	46g	脂質	49g
	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	8.3g
					きらめきの利用者さん リクエストありがとう！	きらめきの利用者さん リクエストありがとう！	きらめきの利用者さん リクエストありがとう！							

1月20日は「大寒」です。一年で最も寒い時期とされ、寒稽古など、耐寒(寒さに耐えること)のためのいろいろな行事が行われます。また、寒仕込みといって、寒気(寒くて冷たい空気)を利用した食べ物(しみ豆腐、寒天、酒、みそなど)を仕込むのに最も良い時期とされています。寒いと免疫力が下がり感染症にかかりやすくなりますので、手洗い、うがいをしっかりと行い、感染症を予防しましょう。免疫力を高めるためには腸内環境を整えることも大切です。私たちの消化器官の一つ、小腸は6~7メートルの長さがあり、栄養を吸収だけではなく免疫機能を調整する働きがあります。野菜をたくさん食べることで栄養がゆっくりと吸収され、食べ物が小腸にある免疫細胞に触れることで免疫力を高めることができるといわれています。腸内環境を整えてくれる食材は、納豆、ヨーグルト、キムチなどの発酵食品や海藻や果物、野菜に含まれる食物繊維がいいとされていますが、色々な食材をよく噛んでたべることが一番です！