

	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	
	おんせんたまご温泉卵		オムレツ		焼き魚 ほっけ		納豆		卵豆腐		けんちん炒め		さんまの生姜煮	
	野菜炒め		魚肉ソーセージのソテー		いんげんの金平		青梗菜の炒め物		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	
	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	ごはん		ゆかりごはん		ごはん		親子丼		ごはん		鮭のちらし寿司		醤油ラーメン	
	鶏肉のピザソース焼き		鱈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		味噌汁		いんげんとささみの中華胡麻和え		ぎょうざ	
	カ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		鯖の南蛮漬け		パイン		もやしとにらのナムル	
	バナナ		りんご		マンゴー		乳酸菌飲料		筑前煮		牛乳		りんご	
	牛乳		牛乳		牛乳				みかん				牛乳	
	776 kcal		771 kcal		710 kcal		698 kcal		830 kcal		736 kcal		739 kcal	
夕食	ごはん		ソースかつ丼		カレーうどん		ごはん		キムタクごはん		豚丼		ごはん	
	味噌汁		すまし汁		りんごのサラダ		味噌汁		味噌汁		味噌汁		鶏肉の味噌漬け焼き	
	マーボー茄子		わかめとえのきの酢の物		黄桃缶		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		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 彩の利用者さん 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ますといわれています。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よいとされていますが、色々な食材をよく噛んでたべるのが一番です！