

	2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		2月14日(土)		2月15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	
	なっとう納豆		あつやきたまご厚焼玉子		こうや豆腐 たまご高野豆腐の卵とじ		豆腐のチャンプル		なまあ生揚げとキャベツのみそ炒め		なっとう納豆		オムレツ	
	はくさい なまあ い に白菜と生揚げの炒り煮		キャベツと青梗菜の炒り煮		菜の花とえのきのおかか和え		オクラとろろ		あげナスのおろし和え		いんげんの金平		ごもくまめに五目豆煮	
			うぐいす煮豆		ふりかけ				うぐいす煮豆				ジョア	
	545 kcal		612 kcal		545 kcal		625 kcal		661 kcal		566 kcal		646 kcal	
昼食	ごはん		ごはん		カレーライス		ごはん		きじ焼き丼		天津飯		ちゃんぽんうどん	
	この や ふうたまごやお好み焼き風卵焼き		しろみぎかな白身魚のピザソース焼き		かいそう すの もの海藻の酢の物		とりにく なんばんづ鶏肉の南蛮漬け		ポテトサラダ		こまつなとえのきの胡麻和え		かぶのゆかり和え	
	ほうれん草の辛し和え		ほうれん草と大根のナムル		キウイ		菜の花の胡麻和え		りんご		オレンジ		洋ナシ缶	
	みかん		バナナ		牛乳		パイ		牛乳		牛乳		牛乳	
	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳				ぎゅうにゅう牛乳							
	826 kcal		765 kcal		789 kcal		729 kcal		783 kcal		743 kcal		688 kcal	
夕食	ごはん		ごはん		赤飯		かき揚げうどん		ごはん		ハヤシライス		ごはん	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		肉うどん		味噌汁		ツナサラダ		肉じゃが	
	チキン南蛮		煮込みハンバーグ		ぶり大根		キャベツとコーンのサラダ		サバのムニエル バター醤油		チョコケーキ		春菊の白和え	
	アスパラとトマトのサラダ		ハムと野菜のサラダ		茄子の香味ドレッシング		みかん		ビーフン炒め		Happy Valentine's Day		オレンジ	
	バナナ		プリン		さつま芋のレモン煮				白桃缶					
	784 kcal		768 kcal		753 kcal		549 kcal		782 kcal		923 kcal		694 kcal	
1日の栄養量	エネルギー	2155kcal	エネルギー	2145kcal	エネルギー	2087kcal	エネルギー	1903kcal	エネルギー	2226kcal	エネルギー	2232kcal	エネルギー	2028kcal
	たんぱく質	80g	たんぱく質	76g	たんぱく質	77g	たんぱく質	76g	たんぱく質	79g	たんぱく質	70g	たんぱく質	79g
	脂質	57g	脂質	47g	脂質	47g	脂質	46g	脂質	63g	脂質	65g	脂質	44g
	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	8.8g
														

立春を過ぎると暦の上では春となりますが、まだまだ寒さが続きそうですね。様々な感染症が流行していますので、石鹸をつけてしっかり手を洗いましょう。

11日は「建国記念の日」です。日本が出来たことを記念にお祝いする日とされています。日本という国を大切にしようという気持ちを育てる日でもあるようです。14日はバレンタインデーです。チョコレートは甘くて嗜好品というイメージがありますが、栄養価が高く、昔は薬として食べられていたそうです。チョコレートの原料となるカカオ豆には「カカオポリフェノール」が含まれていて、動脈硬化を予防したり体が老化するのを防いでくれる抗酸化作用があります。他にも「テオブロミン」という成分がイライラを抑える働きやストレスを軽くする効果があるともいわれています。食物繊維も多く含まれ腸の蠕動運動を促し便通を良くしたり、腸内環境を整える働きもあります。体に良いことがたくさんあるチョコレートですが、甘くするために砂糖がたくさん使われていますので適量を守って美味しく食べましょう。