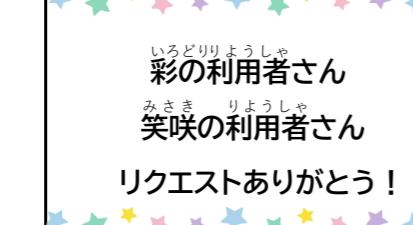
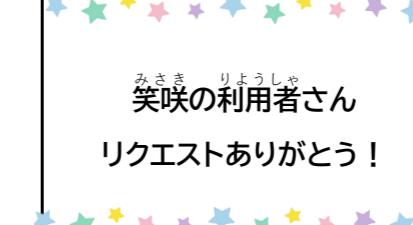


2月

## 今週の献立表

てしろもりの丘

	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							
	納豆	厚焼玉子	高野豆腐の卵とじ	豆腐のチャンプル	生揚げとキャベツのみそ炒め	納豆	オムレツ							
	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	揚げナスのおろし和え	いんげんの金平	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	ご飯	ご飯	カレーライス	ご飯	きじ焼き丼	天津飯	ちゃんぽんうどん							
	好み焼き風卵焼き	白身魚のピザソース焼き	海藻の酢の物	鶏肉の南蛮漬け	ポテトサラダ	小松菜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	パイン	牛乳	牛乳	牛乳							
	牛乳	牛乳		牛乳										
	826 kcal	765 kcal	789 kcal	729 kcal	783 kcal	743 kcal	688 kcal							
夕食	ご飯	ご飯	赤飯	かき揚げうどん	ご飯	ハヤシライス	ご飯							
	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	2.14 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。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、石鹼をつけてしっかりと手を洗いましょう。

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ります。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てくれる抗酸化作用があります。他にも「テオブロミン」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。