

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)							
朝食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	メロンパン							
	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	コンソメスープ							
	とうふ 豆腐とキャベツのチャンフル	たまご豆腐 卵豆腐	しおやき マスの塩焼	なっとう 納豆	あつあつ さいとも にも 厚揚げと里芋の煮物	うめに イワシの梅煮	キャベツソテー							
	あ アスパラのピーナッツ和え	かぼちゃ 南瓜のそぼろあんかけ	ちくわ ばくさい い に 竹輪と白菜の炒り煮	ちんげんさい 青梗菜とソーセージのソテー	ごまに ひじきの胡麻煮	きんぴら いんげん金平	ぎゅうにゅう 牛乳							
	さんしょく にまめ 三色煮豆	ふりかけ	あじつ のり 味付け海苔		ふりかけ	きんとき にまめ 金時煮豆								
	671kcal	596kcal	599kcal	547kcal	605kcal	694kcal	771kcal							
昼食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ソースカツ丼 ソースカツ丼	ごはん ご飯	かんこくふうぞうすい 韓国風雑炊							
	さば たつた あ 鯖の竜田揚げ	さわら ゆうあんやき 鯖の幽庵焼	ビーフシチュー	とりにく やき 鶏肉のピザソース焼	ごぼうサラダ	かにたま かに玉	ほうれん草のナムル							
	こまつな みそ あ 小松菜のゴマ味噌和え	ほうれん草のクルミ和え	レタスサラダ	レンコンサラダ	バナナ	すのもの ワカメとエノキの酢の物	ヨーグルト							
	おうとう かん 黄桃缶	りんご缶 りんご缶	はくとう かん 白桃缶	キウイ	ぎゅうにゅう 牛乳	おうとう かん 黄桃缶	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳								
	872kcal	709kcal	842kcal	774kcal	952kcal	709kcal	682kcal							
夕食	おかめうどん	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	めし マタギ飯	ざっこく はん 雑穀ご飯	ごはん ご飯							
	ゆかりご飯	すまし汁	かきたま かき玉スープ	とんじる 豚汁	しる けの汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁							
	かいそう 海藻ツナサラダ	ぶたにく み そいた 豚肉とキャベツの味噌炒め	に チキンカツのおろし煮	てりやき フリの照焼	かい みそ やき 貝の味噌焼	わふう 和風ハンバーグ	さけ なたねやき 鮭の菜種焼							
	みかん	だいこん に 大根の煮しめ	な はな きんし あ 菜の花の錦糸和え	あ アスパラのカレーマヨ和え	ながいも うめ あ 長芋の梅カツオ和え	こまつな 小松菜のピーナッツ和え	カニサラダ							
		キャラメルプリン	フルーツヨーグルト	かぼちゃ 南瓜のいとこ煮	りんごゼリー	キャロットケーキ	バナナ							
	694kcal	797kcal	780kcal	905kcal	720kcal	834kcal	714kcal							
栄養価	エネルギー	2237kcal	エネルギー	2102kcal	エネルギー	2221kcal	エネルギー	2226kcal	エネルギー	2277kcal	エネルギー	2237kcal	エネルギー	2167kcal
	たんぱく質	80g	たんぱく質	81g	たんぱく質	87g	たんぱく質	90g	たんぱく質	83g	たんぱく質	87g	たんぱく質	83g
	脂質	50g	脂質	50g	脂質	51g	脂質	58g	脂質	58g	脂質	53g	脂質	63g
	食塩相当量	9g	食塩相当量	7g	食塩相当量	9g	食塩相当量	10g	食塩相当量	10g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g
	いちよう寮 利用者さん 誕生日メニュー													

毎月19日は食育の日♪10月から東北6県巡っておりますが、今月は『青森県』の料理です。『マタギ』って聞いたことありますか？これは山で狩猟をする人のことで、山で採れるキノコや山菜が入ったものがマタギ飯です。また、貝の味噌焼は、本来ホタテ貝を鍋として使い、具材を味噌と一緒にして煮込むそうです。これを作るために大きなホタテの貝殻が置いてある家庭もあるようですよ♪また、青森県で長芋は全国でもトップクラスの生産量です。そして有名なのは、りんご。岩手県もりんごの栽培は非常にさかんですが、青森県の弘前市のあたりはりんご畑が到るところにあります！様々なリンゴの品種を使ってりんごアートと呼ばれるものも実施されているようですよ(^^)