



今週の献立表



てしろもりの丘

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18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							
	豆腐のチャンプル	生揚げとキャベツのみそ炒め	納豆	厚焼き玉子	おんせんたまご温泉卵	サバの水煮缶	納豆							
	オクラとろろ	揚げナスのおろし和え	ごもくきんぴら	ごもくまめに五目豆煮	野菜炒め	ひじき入りきんぴら	里芋のそぼろ煮							
		うぐいす煮豆			味のり									
	572 kcal	592 kcal	532 kcal	536 kcal	527 kcal	507 kcal	583 kcal							
昼食	カレーライス	きつねうどん	天津飯	きじ焼き丼	ごはん	ごはん	食パン							
	海藻の酢の物	巣もごり卵	小松菜とえのきの胡麻和え	ポテトサラダ	ポークチャップ	八宝菜	スパニッシュオムレツ							
	パイナップル	オレンジ	りんご	キウイ	ごぼうツナサラダ	パンプキンサラダ	キャベツとコーンのサラダ							
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツヨーグルト	みかん	バナナ							
						牛乳	牛乳							
	769 kcal	637 kcal	710 kcal	746 kcal	736 kcal	759 kcal	720 kcal							
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	枝豆ごはん	もち麦ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	クリームシチュー	豚汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁							
	サバのムニエル バター醤油	鶏肉のピザソース焼き	キャベツとコーンのサラダ	タラの香草パン粉焼き	揚げ出し豆腐野菜あんかけ	豚カツ	鯖の照り焼き							
	ビーフン炒め	ほうれん草と大根のナムル	フォンダンショコラ	菜の花としめじの和え物	切干大根の中華和え	小松菜とかにかまの和え物	きゅうりと海藻の酢の物							
	みかん	バナナ	HAPPY VALENTINE'S DAY 913 kcal	白桃缶	りんご	バナナ	カスタードプリン							
	729 kcal	682 kcal	913 kcal	620 kcal	690 kcal	691 kcal	650 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2070kcal	エネルギー	1911kcal	エネルギー	2155kcal	エネルギー	1902kcal	エネルギー	1953kcal	エネルギー	1957kcal	エネルギー	1953kcal
	たんぱく質	73g	たんぱく質	75g	たんぱく質	78g	たんぱく質	84g	たんぱく質	74g	たんぱく質	76g	たんぱく質	80g
	脂質	59g	脂質	49g	脂質	59g	脂質	42g	脂質	50g	脂質	50g	脂質	52g
	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	9.6g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	8.1g

2月14日はバレンタインデーですね。バレンタインデーといえば、女性から男性へチョコレートを贈るイベントとなっていますが、これは日本だけの文化なのは知っていますか？海外では、恋人や友達、家族でお互いにプレゼントを贈り、感謝の気持ちと愛を伝えるのが一般的だそうです。日本でのチョコレートを贈る文化は、製菓会社の広告やキャンペーンから広まったとされています。2月の節分が終わるとお店にいろいろなチョコレートが並び、見るだけでワクワクしてきますね。

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。体に良いところ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。14日の夕食にはフォンダンショコラが提供されます。