



今週の献立表

てしろもりの丘

| | | 2月19日(月) | 2月20日(火) | 2月21日(水) | 2月22日(木) | 2月23日(金) | 2月24日(土) | 2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 | ごはん | | | | | | |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | | | | | |
| | ほうれん草の卵とじ | おんやっこ温奴 | おんせんたまご温泉卵 | とうふ豆腐のカニあんかけ | きんま秋刀魚のみぞれ煮 | なっとう納豆 | にくやさいいた肉野菜炒め | | | | | | | |
| | オクラのおろし和え | だいこん大根とさつま揚げの煮物 | やさしいた野菜炒め | なはな菜の花のツナ和え | ほうれん草と生揚げの炒め物 | いんげんの金平 | とろろ | | | | | | | |
| | 味のり | うめ梅びしお | | うめ梅干し | きんときにまめ金時煮豆 | | | | | | | | | |
| | | 500 kcal | 505 kcal | 533 kcal | 523 kcal | 639 kcal | 551 kcal | 531 kcal | | | | | | |
| 昼食 | ツナカレーピラフ | ごはん | ☆天丼 | ごはん | ☆スパゲティミートソース | ごはん | 炊き込みごはん | | | | | | | |
| | バンバンジーサラダ | さけ鮭のちゃんちゃん焼き | ほうれん草の錦糸和え | カレーのおろし煮 | レタスとツナの和風サラダ | チャプチェ | チキンピカタ | | | | | | | |
| | マンゴー | チンゲンサイ青梗菜のナムル | マンゴー | ジャーマンポテト | オレンジ | スイートサラダ | ほうれん草のサラダ | | | | | | | |
| | 牛乳 | バナナ | ぎゅうにゅう牛乳 | パイン | にゅうさんきんいんりょう乳酸菌飲料 | キウイ | パイン | | | | | | | |
| | | ギューニュー牛乳 | | ぎゅうにゅう牛乳 | | ぎゅうにゅう牛乳 | ぎゅうにゅう牛乳 | | | | | | | |
| | | 691 kcal | 728 kcal | 720 kcal | 661 kcal | 667 kcal | 835 kcal | 771 kcal | | | | | | |
| 夕食 | ごはん | ロコモコ丼 | 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 | | | | | | | |
| | とりにくわふう鶏肉の和風ステーキ | ブロッコリーとトマトのサラダ | まーぼーなす麻婆茄子 | ☆鶏の唐揚げ | おやこに親子煮 | たら鱈のグラタン風 | あじなんばんづ鯨の南蛮漬 | | | | | | | |
| | じゃがいもとコーンのバター醤油炒め | みかん | こまつなゆずあ小松菜の柚子和え | きりほだいこん切り干し大根のナムル | ひじきと春雨のサラダ | ほうれん草の菜種和え | ちくぜんに筑前煮 | | | | | | | |
| | ココアプリン | | キウイ | ようなしかん洋梨缶 | フルーチェ | パイン | バナナ | | | | | | | |
| | | 732 kcal | 702 kcal | 668 kcal | 700 kcal | 708 kcal | 653 kcal | 708 kcal | | | | | | |
| 1日の栄養量 | エネルギー | 1923kcal | エネルギー | 1935kcal | エネルギー | 1921kcal | エネルギー | 1884kcal | エネルギー | 2014kcal | エネルギー | 2039kcal | エネルギー | 2010kcal |
| | たんぱく質 | 78g | たんぱく質 | 73g | たんぱく質 | 72g | たんぱく質 | 79g | たんぱく質 | 77g | たんぱく質 | 79g | たんぱく質 | 80g |
| | 脂質 | 46g | 脂質 | 51g | 脂質 | 50g | 脂質 | 51g | 脂質 | 42g | 脂質 | 50g | 脂質 | 46g |
| | 食塩相当量 | 7.9g | 食塩相当量 | 8.2g | 食塩相当量 | 6.6g | 食塩相当量 | 8g | 食塩相当量 | 6.3g | 食塩相当量 | 6.8g | 食塩相当量 | 6.8g |
| | | | | あおばの利用者さんの人気メニュー☆ | よつばの利用者さんの人気メニュー☆ | てんのう たんじょうび 天皇誕生日 | | | | | | | | |

2月も半分がすぎましたね。最近(さいきん)は最高気温(さいこうきおん)が10度(ど)を超える(あたら)暖かい(ひ)日(ひ)があったり、急に(きゅう)寒(さむ)くなったりと寒暖差(かんだんさ)で体調(たいちよう)を崩(くず)しやすくなります。また、感染症(かんせんしょう)胃腸炎(いちょうえん)やインフルエンザ、コロナウイルス感染症(かんなウイルスかんせんしょう)も流行(は)っていますので、手洗(てあら)い、うがい、消毒(しょうどく)を行(おこな)って体調管理(たいちようかんり)に気(き)を付(つ)けて生活(せいかつ)しましょう。

今週(こんしゅう)は、「免疫力(めんえきりょく)を高め(たか)める食事(しょくじ)」をお伝(つた)えます。免疫力(めんえきりょく)を高め(たか)めるためには、腸内環境(ちようないかんきよう)を良く(よ)くすることが大切(たいせつ)です。腸内(ちようない)には、免疫細胞(めんえきさいぼう)がたくさん(くち)あり、口(くち)から入(はい)ってきた細菌(さい菌)やウイルスをやっつけてくれる働き(はたら)があります。ヨーグルトや味噌(みそ)などの発酵食品(はっこうしょくひん)、きのこや根菜(こんさい)・海藻(かいそう)などの食物繊維(しょくもつせんい)は腸内(ちようない)の良(い)い菌(きん)を増(ふ)やして、腸内環境(ちようないかんきよう)を良く(よ)くしてくれます。みなさん、ビタミンACE(ビタミンエース)という言葉(ことば)を聞いたこと(こと)がありますか？栄養素(えいようそ)のビタミンA、ビタミンC、ビタミンEをまとめて呼(か)び方で、これら(これら)のビタミンには、強(つよ)い抗酸化作用(かうさんかさくよう)があり、免疫力(めんえきりょく)を高め(たか)める働き(はたら)があります。緑黄色野菜(りよくおうしょくやさい)や果物(くだもの)・卵(たまご)におお(おほ)ふくまれています。風邪(かぜ)や感染症(かんせんしょう)に負(ま)けないように、バラン(ば)スの良(よ)い食事(しょくじ)をして免疫力(めんえきりょく)を高め(たか)ましょう！

☆今週(こんしゅう)から嗜好調査(しこうちようさ)で人気(にんぎ)があつたメニューを献立(けんりつ)に取り入(と)り入れていきます。