



今週の献立表

てしろもりの丘

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)							
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	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	みそしる味噌汁							
	おんやっこ温奴	あつやきたまご厚焼玉子	なっとう納豆	あつあ厚揚げのみぞれ煮	おんせんたまご温泉卵	いどうふ炒り豆腐	さばしおや鯖の塩焼き							
	ひじき入りきんぴら	やさいいた野菜炒め	じゃがいものそぼろ煮	ちんげんさい青梗菜の和え物	だいこん大根とツナの炒り煮	ながいも長芋のオクラ和え	はくさい白菜の炒り煮							
	ふりかけ	のりつくだに海苔の佃煮	ふりかけ	たいみそ鯛味噌	きんときにまめ金時煮豆	ふりかけ	ジヨア							
	572 kcal	571 kcal	608 kcal	654 kcal	702 kcal	573 kcal	678 kcal							
	カレーライス	にくおろし肉うどん	ご飯	ちゅうかどん中華丼	ご飯	みそラーメン	こまつな小松菜とソーセージのチャーハン							
昼食	もやしときゅうりの酢の物	すのもの小松菜とちくわの胡麻和え	ぶたにく豚肉のスタミナ炒め	ひじきとツナの和風サラダ	ポテトミートグラタン	ぎょうざ餃子	ぐだくさん真沢山マカロニサラダ							
	杏仁豆腐	キウイ	ブロッコリーサラダ	フルーツヨーグルト	れんこんとキャベツのサラダ	オレンジ	かんパイン缶							
	牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	りんご		バナナ	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳							
			ぎゅうにゅう牛乳		ギュウニユウ牛乳									
	850 kcal	685 kcal	761 kcal	714 kcal	890 kcal	781 kcal	793 kcal							
	ご飯	ご飯	七草混ぜご飯	ご飯	ご飯	おやこどん親子丼	ご飯							
	みそしる味噌汁	ベジタブルカレーマーボー	すまし汁	みそしる味噌汁	みそしる味噌汁	わかめと小松菜の青じそ和え	みそしる味噌汁							
夕食	タラのコーンマヨ焼き	かいそう海藻サラダ	あかうお赤魚の生姜煮	とりにく鶏肉きのこソース	たら鮭のフライ	フルーチエ	とりやさいあます鶏と野菜の甘酢あん							
	菜の花としめじの和え物	プリン	こまつな小松菜のチャンプル	こうれん草と切干のポン酢和え	ちんげんさい青梗菜とちくわの辛し和え		こうれん草ともやしの胡麻和え							
	オレンジ		キウイ	オレンジ	ぶどうゼリー		りんご							
	581 kcal	740 kcal	682 kcal	630 kcal	669 kcal	698 kcal	732 kcal							
	エネルギー	2003kcal	エネルギー	1996kcal	エネルギー	2051kcal	エネルギー	1998kcal	エネルギー	2261kcal	エネルギー	2052kcal	エネルギー	2203kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	69g	たんぱく質	80g	たんぱく質	81g	たんぱく質	75g	たんぱく質	71g	たんぱく質	73g
	脂質	52g	脂質	51g	脂質	50g	脂質	53g	脂質	40g	脂質	58g	脂質	52g
1日の栄養量	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	9.3g
	いろどりりょうしゃ 彩の利用者さん りょうしゃ きらめきの利用者さん リクエストありがとう！													

明けましておめでとうございます。今年も、安全で美味しい楽しい給食になるように、厨房スタッフみんなで頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

1月7日は「七草」です。春の七草は、「せり、すずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、なずな、すずしろ」です。早春に芽吹くことから、邪気を払うとされ、無病息災(病気をせず健康で元気なこと)を祈って七草がゆを食べます。おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が不足する冬場に栄養を補う役目もあります。七草は苦味がありますが、春の香りを感じて食べてみましょう。

1月11日は「鏡開き」です。お餅に供えた雲だるまのような丸いお餅を鏡もちと言い、その鏡もちを割って食べる日です。無病息災(病気をせず、健康であること)を願って、お汁粉やぜんざいにしていただきます。