



今週の献立表



	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22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							
	おんせんたまご温泉卵	あつあ厚揚げのみぞれ煮	なっとう納豆	さばみそにかん鯖の味噌煮缶	おんやっこ温奴	あつやたまご厚焼き卵	とうふ豆腐のカニあんかけ							
	やさしいた野菜炒め	ひじき入りきんぴら	きといも里芋のそぼろ煮	こまつな小松菜の炒り煮	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							
	あじ味のり			きんときにまめ金時煮豆	うめ梅びしお		ジョア							
	546 kcal	616 kcal	620 kcal	605 kcal	541 kcal	557 kcal	663 kcal							
昼食	ごはん	ごはん	ナポリタン	ツナカレーピラフ	ごはん	ごはん	ごはん							
	てづくぎょうざ手作り餃子(あおば)	スパニッシュオムレツ	キャベツとコーンのサラダ	バンバンジーサラダ	さわら鯖のちゃんちゃん焼き	かぼちゃ南瓜のクリームシチュー	ポークチャップ							
	ブロッコリーのみそマヨ和え	ほうれん草と切干大根の中華和え	バナナ	マンゴー	ちんげんさい青梗菜のナムル	だいこん大根サラダ	きりぼしだいこん切干大根のナムル							
	フルーツヨーグルト	オレンジ	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	バナナ	オレンジ	パイン缶							
		ぎゅうにゅう牛乳			ぎゅうにゅう牛乳	にゅうさんきんいんりょう乳酸菌飲料	ぎゅうにゅう牛乳							
	802 kcal	742 kcal	670 kcal	782 kcal	758 kcal	694 kcal	765 kcal							
夕食	もち麦ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	さつま汁	てづくぎょうざ手作り餃子(よつば)	味噌汁	味噌汁	はっぼうさい八宝菜	味噌汁	とんじる豚汁							
	さわら鯖の照り焼き	ヤンニョムチキン(あおば)	とん豚カツ	とりにくわふう鶏肉の和風ステーキ	ほうれん草の錦糸和え	まーぼーなす麻婆茄子	カレーのおろし煮							
	きゅうりと海藻の酢のもの	ごぼうサラダ	こまつな小松菜とかにかまの和え物	じゃがいもとコーンのバター醤油炒め	パイン缶	こまつなゆずあ小松菜の柚子和え	ジャーマンポテト							
	りんご	プリン	さつま芋のレモン煮	キウイ		ココアプリン	ようナシ缶洋ナシ缶							
	658 kcal	810 kcal	785 kcal	662 kcal	609 kcal	773 kcal	660 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2006kcal	エネルギー	2168kcal	エネルギー	2075kcal	エネルギー	2049kcal	エネルギー	1908kcal	エネルギー	2024kcal	エネルギー	2088kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	77g	たんぱく質	68g	たんぱく質	80g	たんぱく質	70g	たんぱく質	75g	たんぱく質	87g
	脂質	38g	脂質	60g	脂質	50g	脂質	48g	脂質	41g	脂質	44g	脂質	41g
	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量	6.6g
		きらめきの利用者さん リクエストありがとう！	きらめきの利用者さん いろどりようしゃ彩の利用者さん リクエストありがとう！		うすい雨水									

2月19日は、二十四節気のひとつ「雨水」です。空から降る雪が雨に変わり、雪が溶け始めるころをいいます。昔から農作業の準備を始める目安とされてきました。今年の冬は寒く雪も多かったので、春が待ち遠しいですね。

2月17日～23日は「アレルギー週間」です。私たちの体には「免疫」という病気を引き起こす異物(ウイルスや細菌)から体を守る仕組みがあります。この仕組みが、ある特定の異物(ダニや花粉、食物)に対して免疫が過剰に反応して、身体にかゆみや蕁麻疹、鼻水、咳などの症状がひきおこされることを「アレルギー反応」といいます。花粉症もアレルギーの一つです。特定の食べ物を食べたり、触れたりした後アレルギー症状が現れるのが「食物アレルギー」です。食物アレルギーをもつ子供は年々増えており、アレルギーを引き起こす原因食物では、卵、牛乳、小麦などがよく聞かれますが、ここ数年は木の実類(クルミやアーモンド)のアレルギーが非常に多くなっています。食物アレルギーは、命に関わることもありますので、初めて食べるものは少しにして口や体に変化がないか確かめることが大切です。※給食では木の実類の使用はありません。