

日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	(木)	鶏そぼろ丼	とり肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま しょうが にんにく いんげん 清酒 しょうゆ みりん	699	29.4
		冬野菜のみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ にんにく はくさい だいこん こまつな えのきたけ 清酒		
		ヨーグルトゼリー	牛乳 のむヨーグルト 生クリーム 粉かんでん ゼラチン さとう レモン汁		
2	(金)	福豆ごはん	ひじき とり肉 福豆(だいず) 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんにく 清酒 みりん しょうゆ	601	24.4
		いわしの揚げつみれ	いわし 鶏卵 米サラダ油 でん粉 なたね油 にんにく ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが みそ 清酒		
		大根のみそ汁	みそ あぶらあげ えのきたけ だいこん ねぎ あおさ 清酒		
5	(月)	ねぎチャーシュー麺	やしきた 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 にんにく しょうが にんにく もやし チンゲンサイ ねぎ しょうゆ 清酒 みりん トウバンジャン	673	29.9
		肉団子のもち米蒸し	ぶた肉 えびすり身 ごま油 もち米 でん粉 しょうが たまねぎ 干しいたけ しょうゆ 清酒 食塩 こしょう		
		ごま味噌和え	みそ 三温糖 ごま にんにく もやし こまつな しょうゆ みりん		
6	(火)	りんごジュース	りんごジュース	712	27.9
		ぶどうパン	ぶどうパン		
		パンネのエピグラタン	とり肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ マカロニ 米サラダ油 バター 薄力粉 たまねぎ ほうれんそう 食塩 ぶどう酒 こしょう 粉バセリ		
7	(水)	ABCスープ	ベーコン たまねぎ キャベツ にんにく スイートコーン 食塩 ぶどう酒 こしょう 粉バセリ しょうゆ	566	26.8
		カラフルピラフ	とり肉 米 米サラダ油 バター にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム 赤ピーマン 黄ピーマン ぶどう酒 食塩 こしょう ローリエ		
		タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト しょうが にんにく カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう		
8	(木)	ハムとコーンのサラダ	ハム 米サラダ油 キャベツ きゅうり スイートコーン にんにく 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	608	28.1
		五目ごはん	あぶらあげ 米 むぎ こんにゃく 三温糖 にんにく ごぼう 清酒 みりん しょうゆ		
		白身魚の甘酢あんかけ	メルルーサ 三温糖 でん粉 薄力粉 なたね油 にんにく しょうが たまねぎ こまつな 穀物酢 しょうゆ 清酒		
9	(金)	大根のみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ だいこん こまつな 清酒	540	19.3
		小松菜チャーハン	ベーコン なたね 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 にんにく ねぎ 干しいたけ にんにく こまつな 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
		華風サラダ	はるさめ 三温糖 ごま油 にんにく もやし キャベツ 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 洋からし		
13	(火)	ヨーグルト	ヨーグルト	592	21.1
		ほうじ茶	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 三温糖 ほうじ茶粉		
		ミルク揚げパン	とうふ ぶた肉 鶏卵 はるさめ ねぎ しょうが にんにく たけのこ こまつな きくらげ 食塩 こしょう しょうゆ		
14	(水)	肉団子スープ	いよかん	623	28
		いよかん	いよかん		
		トマトクリームスパゲッティ	ベーコン とり肉 チーズ 生クリーム スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ にんにく セロリ ぶなしめじ ほうれんそう 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ		
15	(木)	グリーンサラダ	米サラダ油 キャベツ きゅうり えだまめ レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 粒マスタード	566	21.2
		ガトーショコラ	鶏卵 薄力粉 バター チョコチップ グラニュー糖 粉糖 ビュアココア ベーキングパウダー		
		麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒		
16	(金)	赤魚の煮付け	あかうお 三温糖 しょうが しょうゆ みりん	658	27.3
		切り干し大根の煮付け	さつまあげ 三温糖 切り干し大根 にんにく 清酒 しょうゆ みりん		
		じゃがもちスープ	おじゃがもち(市販) とり肉 にんにく ごぼう だいこん ねぎ 干しいたけ こまつな 清酒 しょうゆ みりん 食塩		
19	(月)	鶏ねぎ丼	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 ねぎ 清酒 しょうゆ 一唐辛子	669	19
		みそ汁	あぶらあげ わかめ みそ だいこん こまつな		
		りんごゼリー	ゼラチン さとう りんごジュース りんご缶 粉かんでん		
20	(火)	りんごジュース	りんごジュース	592	23.3
		シナモンシュガートースト	ソフトマーガリン 食パン 三温糖 はちみつ シナモン		
		ポテトとウインナーのチーズ炒め	ウインナー チーズ たまねぎ じゃがいも 米サラダ油 バター ぶどう酒 食塩 こしょう 粉バセリ		
21	(水)	きゃべつのスープ	ぶた肉 でん粉 にんにく キャベツ ぶなしめじ 食塩 こしょう しょうゆ	593	31.4
		麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒		
		のりの佃煮	刻みのり しょうゆ みりん 三温糖		
22	(木)	白身魚のねぎソース	メルルーサ でん粉 なたね油 にんにく ねぎ 清酒 しょうゆ みりん	657	21.2
		貝たくさんみそ汁	とうふ みそ 米サラダ油 だいこん こまつな にんにく ごぼう		
		肉うどん	あぶらあげ ぶた肉 冷凍うどん 三温糖 米サラダ油 干しいたけ ねぎ こまつな みりん 清酒 しょうゆ		
26	(月)	豆腐の落とし揚げ	とうふ とり肉 ひじき 干しいたけ にんにく ねぎ 食塩 みりん 清酒 しょうゆ でん粉 なたね油	638	22.6
		鶏肉と野菜のさっぱり和え	とり肉 にんにく きゅうり だいこん 清酒 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま		
		アシドミルク	アシドミルク		
27	(火)	カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんにく 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒	629	31.3
		大根サラダ	ハム 三温糖 にんにく だいこん こまつな キャベツ レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
		コーヒーミルク	コーヒーミルク		
28	(水)	フラワーロール	フラワーロール	690	25.2
		ポテトのチーズソースかけ	ハム 牛乳 生クリーム チーズ じゃがいも なたね油 米サラダ油 バター 薄力粉 食塩 こしょう ぶどう酒 粉バセリ		
		サラダスープ	ベーコン とり肉 米サラダ油 たまねぎ セロリ レタス トマト 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒		
29	(木)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	641	31.7
		鮭ふりかけ	鮭ほくし身 ちりめんじゃこ 刻みのり ごま 清酒		
		チャーハン豆腐ナムル	とり肉 ぶた肉 なまあげ みそ にんにく チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが 三温糖 でん粉 米サラダ油 清酒 トウバンジャン しょうゆ 切り干し大根 もやし こまつな にんにく ごま油 三温糖 ごま しょうゆ ラー油		
29	(木)	ハヤシライス	ぶた肉 生クリーム 米 むぎ 米サラダ油 たまねぎ にんにく マッシュルーム にんにく セロリ 清酒 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ パプリカ こしょう ウスターソース 食塩 しょうゆ	641	31.7
		豆っ子サラダ	だいず ハム 米サラダ油 ごま油 三温糖 にんにく だいこん キャベツ スイートコーン 食塩 しょうゆ 穀物酢 洋からし		
		豆乳プリン	豆乳プリン(市販)		
29	(木)	スパゲティミート	ぶた肉 だいず チーズ スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんにく セロリ ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 食塩 こしょう しょうゆ	641	31.7
		ピーンズソース	ぶた肉 だいず チーズ スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんにく セロリ ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 食塩 こしょう しょうゆ		
		ツナサラダ	ツナ 三温糖 米サラダ油 にんにく みずな キャベツ こしょう しょうゆ 穀物酢		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

2月4日は立春です。まだまだ北風が強く寒い日が続いています。朝、ふとんやベッドから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか。毎日を健康に過ごすには食事・運動・休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要とされています。早寝・早起き・朝ごはん、1日を元気にスタートしましょう。



朝ごはんを食べることは、睡眠中の休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるために大切なことです。睡眠中に下がった体温が上がり血流が良くなるため、消化器系も活動を始めて腸が刺激され、便通が良くなります。朝ごはんを毎日食べるためには、生活のリズムを振り返る必要があります。「時間がない」「食欲がない」ために朝ごはんが食べられない人は、睡眠時間や日々の運動が不足しているかもしれません。毎朝欠かさず朝ごはんを食べている人は、さらにレベルアップを目指しましょう。



2月3日は 節分です

節分は、『鬼は外、福は内』などのかけ声と共に、いり大豆(北海道や東北地方はらっかせい)をまいたり、食べたりする習慣があります。現代では、立春の前日を指すようになりました。京都では、いわしの頭とひいらぎ(トゲトゲした形の葉っぱを持つ常緑高木)を飾ります。トゲトゲした葉が鬼の目に刺さり、鬚の匂いを嫌うため、魔除けとしています。群馬県の鬼石地域は「鬼が投げた石で町ができた」という言い伝えがあり、悪い鬼ばかりでなく良い鬼もいると考えられているため、「福は内、鬼は内」と鬼を招き入れる掛け声をかけます。関西地方から伝わった恵方巻ですが、今年の恵方は東北東になります。恵方巻きの食べ方のルールは、その年の歳神様のいる縁起の良い方角を向いて食べます。食べる際は運が逃げないように黙って、願い事を思いながら最後まで黙々と食べます。切らずに一丸ごと食べることで、縁が切れない、運を逃がさないという意味を持つようです。

レベル3 野菜・果物と一緒に
糖分が多い果物は朝に避けてください。前日に汁物を多く作り、あたたかみおして食べる。というのも、野菜を食べる手軽な方法です。

レベル2 たんぱく質も食べましょう
魚・肉だけでなく、ヨーグルトやチーズも、たんぱく質を多く含みます。和食なら納豆や豆腐も朝ごはんに適しています。

レベル1 主食を食べましょう
体を目覚めさせる「炭水化物」を多く含むパンやごはんは、毎朝必ず食べましょう。

