

週間予定献立表 令和7年2月





	2月3日(月)					2月4日(火)					2月5日(水)					2月6日(木)					2月7日(金)					2月8日(土)				
昼食	【節分】枝豆ごはん					ごはん 味噌汁(卵、にら) 牛肉とピーマンのオイスター風味 かぶの白煮					ごはん 味噌汁(玉葱、揚げ) ほっけみりん焼き クリームコロッケ					ごはん すまし汁(かぶ) 豚肉の味噌炒め ポテトのクリーム煮					ごはん 味噌汁(チンゲン菜) かれの生姜煮 ふきの炒り煮					塩野菜ラーメン 				
	いわしつみれ汁 チキン南蛮風  もやしと胡瓜のサラダ ミニたい焼き					ほうれん草酢醤油和え 洋梨缶					菜の花辛子和え ミルクデザート(バナナ)					玉ねぎの梅風味和え フルーツカクテル					キャバツとハムのサラダ りんご缶					菜の花と海老の炒め イチゴゼリー				
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
626	25.2g	20.8g	85.5g	2.7g	578	17.9g	20.6g	79.4g	2.4g	535	21.8g	12.5g	84.7g	2.5g	578	17.8g	17.3g	86.5g	2.0g	499	20.4g	10.7g	79.9g	2.6g	532	23.7g	12.5g	85.7g	4.0g	



節分には、立春の前日を言い、「鬼は外、福は内」といった豆をまいて、邪気を祓(はら)った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ると言われています。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、更にもその豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。また、豆以外に、節分に臭いの強いいわしを食べると、体内の「陰の気を消す」という意味があるといわれています。いわしはDHA・カルシウムなどを豊富に含む栄養価が高い魚です。昔は現在よりも多くのいわしが取れ、庶民の健康管理に一役買っていたと考えられます。



	2月10日(月)					2月11日(火)					2月12日(水)					2月13日(木)					2月14日(金)					2月15日(土)				
昼食	ごはん 味噌汁(白菜) 豚肉のジンギスカン風 卵とほうれん草のソテー					【建国記念日】赤飯 すまし汁(庄内麩・葱) ます塩焼き 高野豆腐の含め煮					ごはん 味噌汁(小松菜) 鶏肉とピーマンの中華炒め 揚げ茄子の煮浸し					ごはん 味噌汁(わかめ、葱) たらの焼き浸し 花型豆腐の含め煮					スパゲティ ミートソース コンソメスープ 10品目サラダ					ごはん 味噌汁(芋) さばのみりん漬け焼き もやしソテー				
	マカロニサラダ マスカットゼリー					かぶの浅漬け風 ミニまんじゅう 					ほうれん草のくるみ和え バナラババロア					菜の花しらす和え りんご					パレタインデ チョコババロア 					グロッキーピーナツ和え みかん缶				
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
692	21.0g	29.7g	81.8g	2.3g	517	25.0g	9.3g	83.4g	2.5g	488	20.5g	9.6g	80.0g	2.0g	444	20.8g	7.1g	76.9g	2.7g	635	23.8g	23.1g	84.3g	2.1g	528	23.4g	12.8g	79.3g	2.6g	

低栄養予防に 牛乳・乳製品を活用しましょう!



高齢になると1回の食事量が少なくなるため、栄養素の不足によって低栄養を引き起こします。1回の食事ですべての栄養素は、間食で摂るようにしましょう。とくに牛乳などの乳製品には多くのたんぱく質が含まれるので、積極的に摂るようにします。乳製品などの動物性たんぱく質は人の体の筋肉や血液など身体をつくる役割があります。たんぱく質の摂取不足により、血液中のアルブミン量が減少し、低栄養状態を招きます。低栄養が続くと、免疫機能が低下し、風邪などの感染症を引き起こしやすくなり、認知機能の低下、傷などが治りにくい、歩けないなど・・・と悪循環となります。上手に乳製品を活用しましょう。