

週間予定献立表

令和7年2月



食	昼	食
2月3日(月)	【部分】核豆ごはん いわしのみれ汁 チキン南蛮風 もやしと胡瓜のサラダ	ミニたい焼き
2月4日(火)	ごはん 味噌汁(卵、にら) 牛肉とピーマンのオムスタ-風味 かぶの白煮	洋梨缶
2月5日(水)	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	菜の花辛子和え
2月6日(木)	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	玉ねぎの梅風味和え
2月7日(金)	ごはん 味噌汁(チンゲン菜) かれの生姜煮 かきの炒り煮	キャバツとハムのサラダ
2月8日(土)	塩野菜ラーメン	菜の花と海老の炒め
	Kcal 626 25.2g 20.8g 85.5g 2.7g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物	Kcal 578 17.9g 20.6g 79.4g 2.4g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物
	Kcal 535 21.8g 12.5g 84.7g 2.5g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物	Kcal 578 17.8g 17.3g 86.5g 2.0g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物
	Kcal 499 20.4g 10.7g 79.9g 2.6g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物	Kcal 532 23.7g 12.5g 85.7g 4.0g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物

節分には、立春の前日を行い、「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。



食	昼	食
2月10日(月)	ごはん 味噌汁(白菜) 豚肉のソテー風 卵とほうれん草のソテー	アコロニサラダ アスナツゼリー
2月11日(火)	【建国記念日】赤飯 すまし汁(庄内蔘・葱) ます塩焼き 高野豆腐の含め煮	ミニまんじゅう かぶの浅漬け風
2月12日(水)	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	ほうれん草のくろみ和え
2月13日(木)	ごはん 味噌汁(わかめ、葱) たらこの焼き浸し 花型豆腐の含め煮	菜の花しらす和え
2月14日(金)	ごはん スパゲティ ミートソース コンソメスープ 10品目サラダ	りんご 花型豆腐の含め煮
2月15日(土)	ごはん 味噌汁(芋) さばのみりん漬け焼き もやしソテー	アコロニサラダ アスナツゼリー
	Kcal 692 21.0g 29.7g 81.8g 2.3g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物	Kcal 517 25.0g 9.3g 83.4g 2.5g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物
	Kcal 488 20.5g 9.6g 80.0g 2.0g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物	Kcal 444 20.8g 7.1g 76.9g 2.7g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物
	Kcal 635 23.8g 23.1g 84.3g 2.1g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物	Kcal 528 23.4g 12.8g 79.3g 2.6g 食塩 蛋白質 脂質 炭水化物

高齢になると1回の食事が少なくなるため、栄養素の不足によって低栄養を引き起こします。1回の食事で不足する栄養素は、間食で摂るようになります。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なります。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い、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。



低栄養予防に 牛乳・乳製品を活用しましょう!