

週間予定献立表

令和7年1月

1月13日は

祝 成人の日

成人おめでとう



	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(麩、葱) 鶏の唐揚げ かぶのくず煮風 ピーマン塩ナムル イチゴゼリー	七草粥 すまし汁(豆腐、大根葉) かれいのみぞれ煮 南瓜の塩バター煮 もやしサラダ バナナババロア	シーフードカレー コンソメスープ(白菜) 福神漬 大根サラダ ミルクデザート(ピーチ)	ごはん 味噌汁(玉葱、揚げ) チキン南蛮風 ポテトのクリーム煮 オクラのだし和え 洋梨缶	ごはん 味噌汁(庄内麩、大根葉) ますのだし醤油焼き ふきと竹輪の炒り煮 ほうれん草わさび和え マスカットゼリー	かしわうどん キャバツとツナのサラダ ミニたい焼き
	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
	615 18.8g 20.5g 87.1g 2.6g	452 22.2g 8.3g 72.0g 2.6g	592 18.9g 17.7g 86.6g 3.9g	562 18.6g 17.3g 85.1g 2.0g	466 21.4g 7.1g 77.6g 2.3g	501 21.0g 11.6g 76.4g 3.4g

1/7は七草粥

「春の七草」

言えますか?



1月7日、一年の最初の節句である「人日の節句」に七草粥を食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。また、お正月の豪華な料理で疲れた胃腸を休める役割もあります。この七草をおかゆにして1月7日に食べる七草がゆの習慣は、江戸時代に広まったそうです。

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」、子どもの頃に一生懸命覚えた春の七草の名前です。ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはかぶ、スズシロは大根を意味します。どうぞご賞味ください!



	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
成人の日	成人の日 ほたてご飯 すまし汁(豆腐、葱) フライ盛り(豚野菜巻、えび) ほうれん草おかか和え りんごヨーグルト	ごはん 味噌汁(玉葱、揚げ) ます漬け焼き 冬瓜のくず煮 いんげんと蒸し鶏の和え物 洋梨缶	ごはん 味噌汁(なめこ、葱) 豚肉の山椒炒め さつまいもバター醤油煮 ブロッコリーくるみ和え デザートムース(いちご)	ごはん 味噌汁(芋) 海老かつの卵とじ ひじきと大豆の炒り煮 キャバツの和え物 バナナ	ソース焼きそば 中華スープ(卵、葱) 菜の花カニカマ和え フルーツカクテル	ごはん 味噌汁(もやし、人参) あじのパン粉焼き 豆腐と春菊のさっと煮 ごぼうサラダ オレンジゼリー
昼食	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
	607 22.3g 16.7g 90.8g 2.6g	501 21.7g 8.9g 82.9g 2.2g	617 19.5g 18.6g 90.9g 2.1g	557 16.9g 11.2g 98.5g 3.0g	569 24.2g 22.1g 65.7g 2.9g	610 24.7g 18.2g 86.9g 2.6g

冬は「かくれ脱水」
に注意!



寒い冬も、脱水には注意が必要です。人にとって快適な湿度は55~65%といわれていますが、冬は、暖房器具の使用頻度や建物の気密性の高さの影響で、さらに10~20%も下がるといわれています。水分は多い場所から少ない場所へ移動する性質があるため、湿度の低い環境では体内から奪われる水分が増えてしまいます。また、冬は喉の乾きを感じにくく、汗をかいている実感もなく、体が冷えてしまうことを気にして、水分の摂取量が減りがちになってしまいます。

更に注意が必要なのは、マスクです! マスクを着用していると喉の渇きに気付きにくくなります。水分を含んだ自分の呼気がマスクの内側にこもり、その湿った空気を再び吸い込むことで、口や喉の乾燥が抑えられるからです。そうすると、水分補給の回数が減ってしまい、気づかないうちに脱水状態になっている場合があるので注意が必要です。こまめに水分補給を意識的に行いましょう!