

木曾寮

献

立

表

H.26 1月11日(土)

～ 18日(土)

11日(土)

味噌汁	サケフレーク	白菜漬
〔 かぶ 油揚げ 〕	ひじきの煮付	牛乳
エネルギー	478kcal	塩分 4.0g
ロールキャベツ	ヨーグルト	
ほうれん草の炒め物		
ポテトサラダ		
エネルギー	519kcal	塩分 2.7g
きのこのソテー	しらす和え	
大根のシーチキン煮		
エネルギー	364kcal	塩分 2.2g

12日(日)

味噌汁	味噌付け数の子	かぶ漬
〔豆腐 ねぎ〕	昆布豆	ヤクルト
エネルギー	392kcal	塩分 2.7g
里芋のカレー		
春雨のみそ炒め		
フルーツサラダ		
エネルギー	516kcal	塩分 3.0g
切干大根の焼そば風		
凍り豆腐の卵とじ		
春菊のツナ和え		
エネルギー	438kcal	塩分 3.1g

13日(月)

味噌汁	しおから	うめぼし
〔白菜 ふ〕	白和え	牛乳
エネルギー	451kcal	塩分 4.0g
具だくさんひょうず		
すんき入りみそ汁		
まぜまぜ和風サラダ		
エネルギー	451kcal	塩分 3.1g
煮魚(さわら)		
なめ茸和え		
きんぴら大豆		
エネルギー	480kcal	塩分 3.2g

14日(火)

味噌汁	のりの佃煮	野沢菜漬
〔キャベツ 油揚げ〕	厚焼き玉子	ジョア
エネルギー	443kcal	塩分 3.5g
すぶた		
かぼちゃのチーズ焼		
きのこのサラダ		
エネルギー	492kcal	塩分 1.3g
焼魚(さけ)		
梅肉和え		
おおびら		
エネルギー	452kcal	塩分 2.9g

15日(水)

～小正月～

味噌汁	あみ佃煮	つぼ漬
〔玉ねぎ まいたけ〕	じゃが芋の おかか煮	牛乳
エネルギー	499kcal	塩分 4.1g
小豆がゆ		
春雨のオーロラサラダ		
すんき漬		
ヨーグルト		
おせちもりあわせ		
エネルギー	457kcal	塩分 2.7g
マーボー豆腐		
おろし和え		
白菜のたらこ煮		
エネルギー	431kcal	塩分 3.7g

16日(木)

～誕生会～

味噌汁	しらす干し	白菜漬
〔大根 えのき茸〕	かぶの おかか煮	牛乳
エネルギー	459kcal	塩分 4.3g
ゆかりご飯		
プリンアラモード		
すき焼き鍋		
わかめのすのもの		
エネルギー	616kcal	塩分 2.9g
塩こうじ炒め		
カリフラワー のサラダ		
里芋のごまだれ煮		
エネルギー	378kcal	塩分 2.5g

17日(金)

味噌汁	でんぶ	千枚漬
〔豆腐 しいたけ〕	ふきの煮付	ジョア
エネルギー	384kcal	塩分 3.5g
彩りオムレツ		
みかん		
カレースープ		
ピーナツ和え		
エネルギー	443kcal	塩分 2.2g
焼魚(ぶり)		
甘酢和え		
肉じゃが		
エネルギー	551kcal	塩分 1.8g

18日(土)

味噌汁	めんたいこ	うめぼし
〔じゃが芋 ねぎ〕	野菜豆	牛乳
エネルギー	475kcal	塩分 4.1g
すんきチャーハン		
煮りんご		
みそ汁		
かぼちゃのサラダ		
エネルギー	438kcal	塩分 4.0g
レバーの生姜炒め		
いそべ和え		
豆腐のごまだれがけ		
エネルギー	424kcal	塩分 2.5g

ちよつとひとこと

今年もみなさん元気に新年を迎えることができました。

この冬、木曾寮ではインフルエンザやノロウイルスにかからないように免疫力をつけるためヨーグルトを多く取り入れています。

ヨーグルトにはビフィズス菌が含まれていますが、このビフィズス菌は腸内環境を整え、悪玉菌の増殖を防ぎ、免疫力を高めます。

また、便秘がちで下剤を使用している方が多いので、便通をよくする効果も期待しています。

毎日は無理ですが、カロリーに余裕がある日の昼食にできるかぎり取り入れ、皆さんに食べていただいています。苦手な方もいますが、あまりすばくないので抵抗なく食べられるようです。まだまだ寒い日が続くので、体調を崩さず過ごしていただけるようバランスのいい食事を心がけています。

～メニュー紹介～

具だくさんひょうず

材料：(4人分)

豆腐 1/2丁、グリーンピース 20g

玉ねぎ 80g、しいたけ 25g

鶏ミンチ 50g、小麦粉 30g

お酒 小さじ1杯、塩 小さじ1/2杯

揚げ油 適量

作り方

豆腐はよく水けをきる。

玉ねぎ、しいたけはみじん切りに切る。

材料をすべて混ぜ、調味料も加えて味噌汁をして、にぎれるくらいの硬さまで小麦粉を入れて混ぜます。

小判形にまるめ油であげます。

そのままでもおいしいですが、お好みで醤油、天つゆ、塩、ケチャップ、ソースなどをつけてください。

