

木 曾 寮 献 立 表

H.25 1月21日 (水)
～ 28日 (水)

21日 (水)

味噌汁	のりの佃煮	野沢菜漬
〔キャベツ しいたけ〕	ふきの煮付	牛乳
エネルギー	435kcal	塩分 4.4g
白菜のお好み焼き		
あさり汁		
凍豆腐のごま和え		
エネルギー	550kcal	塩分 4.1g
湯豆腐	大根サラダ	
里芋とイカの煮物		
エネルギー	387kcal	塩分 1.6g

22日 (木)

味噌汁	なっとう	きゅうり漬
[白菜 わかめ]	姫竹のかつお 煮	牛乳
エネルギー	477kcal	塩分 3.1g
卵のカレー		
かぶの炒め物		
フルーツヨーグルト		
エネルギー	507kcal	塩分 3.3g
豆腐のくず煮	ごまびたし	
ふろふき大根		
エネルギー	387kcal	塩分 2.6g

23日 (金)

味噌汁	しそわかめ	たくわん漬
〔玉ねぎ〕 えのき茸	いわしの かつお煮	ジョア
エネルギー	390kcal	塩分 3.6g
キャベツメンチ		
みそ汁		
長芋のサラダ		
エネルギー	572kcal	塩分 2.6g
豆腐チャンプルー	大根の梅和え	
かぼちゃのミルク煮		
エネルギー	408kcal	塩分 1.7g

24日 (土)

味噌汁	サケフレーク	かぶ漬
[大根 ふ]	はんぺんの 卵とじ	牛乳
エネルギー	509kcal	塩分 4.1g
ほうとう風うどん		
カレーポテト		
いちごヨーグルト		
エネルギー	421kcal	塩分 3.0g
とり肉のてり煮	ごま酢和え	
きんぴら大豆		
エネルギー	440kcal	塩分 3.1g

25日 (日)

味噌汁	しじみの佃煮	白菜漬
〔じゃが芋 ねぎ〕	厚焼玉子	ヤクルト
エネルギー	419kcal	塩分 3.2g
具だくさんひょうず		
みかん		
みそ汁		
かぼちゃサラダ		
エネルギー	554kcal	塩分 2.6g
ぶり大根		あます和え
油揚げのいり煮		
エネルギー	396kcal	塩分 2.7g

26日 (月)

味噌汁	しらす干し	うめぼし
〔かぼちゃ 油揚げ〕	切干大根の煮 付	牛乳
エネルギー	503kcal	塩分 5.0g
中華飯	きんかん甘煮	
豆腐入り五目汁		
春雨のすのもの		
エネルギー	430kcal	塩分 4.1g
なすの香味炒め	こんぶ和え	
凍豆腐の煮物		
エネルギー	420kcal	塩分 2.8g

27日 (火)

味噌汁	でんぶ	べったら漬
〔豆腐 わかめ〕	里芋の シーチキン煮	ジョア
エネルギー	507kcal	塩分 3.9g
さんぞく揚げ		
たぬき汁		
千草和え		
エネルギー	474kcal	塩分 2.6g
ひじきの煮付	春菊のごま和え	
白菜のたらこ煮		
エネルギー	367kcal	塩分 4.1g

28日 (水)

味噌汁	昆布豆	千枚漬
〔玉ねぎ しいたけ〕	松前数の子	牛乳
エネルギー	466kcal	塩分 2.8g
さけとしらすのまぜご飯		
白菜と肉だんごのスープ		
卵のサラダ		いちご
エネルギー	452kcal	塩分 2.6g
春雨ソテー	たいみそ和え	
野菜のいため煮		
エネルギー	434kcal	塩分 3.1g

ちょっとひとこと

この冬は12月から雪がたくさん降り、

寒い日が続いています。

木曾寮では風邪がはやることもなく

みなさん元気に新年を迎えることが
できました。

この頃はインフルエンザがはやり

始めたので木曾寮でも一日一回の

空気の入替えや手洗い・うがいを

しっかりやってもらい、予防に力を

いれています。

また去年から取り入れているヨーグルト

も定期的に食べていただき、腸内環境を
整え、風邪予防や便秘の改善をめざして
います。

今回の献立からレシピをご紹介します。

～鮭としらすの混ぜご飯～

材料(4人分)

米 240g、サケフレーク 80g、

しらす干し 320g、しその葉 8g

しその葉は千切りにして、米は白いご飯で

いつも通りに炊きます。

炊き上がったご飯にサケフレーク、しらす干し

しその葉を混ぜるだけです。

今回は白いご飯に混ぜましたが、酢飯に

混ぜて錦糸卵などを乗せればちらし寿司にも

なります。彩りがきれいなので、ひなまつりの

メニューにしてみてもいかがでしょうか？！