みんなでできたもん vol:49

新年あけましておめでとうございます !! 今年もよろしくお願いします。

さあいよいよ2015 年の始まりですね♪今年はどんな 1 年間に なるでしょうか・楽しみですね !!
年末の忘年会に新年会、お正月のおせち料理やお餅などなど1 月は太りやすい時期でもあります。
お餅 1 個でご飯 1 杯分のカロリーがあるので、食べすぎには注意して下さいね。

寒さも厳しくなってきたので、風邪をひかないように気を付けていきましょう!!
1 月 9 日は陽だまりの里で毎年恒例のぜんざい会を実施します☆

12 月の行事食

開所記念祝い膳

Xmas だけのスペシャルランチ

1月の行事食

1 月 1 日(木)	彩りおせち
1 月 7 日(水)	春の七草粥
1 月 26 日(月)	お楽しみランチ

1月昼食献立表

	曜日	主食	おかず
1	木		彩りおせち
2	金	赤飯	西京焼き　だけのこ土佐煮　清まし汁　花もち
3	土	散らし寿司	高野含め煮　柚子和え　赤だし　ミニくずもち
4	日	カレーライス	ごぼうサラダ　コンソメスープ　コーヒーゼリー
5	月	ミートソース	コールスロー　オニオンスープ　みかん
6	火	ご飯	サーモンフライ　ビーンズサラダ　清まし汁　カップケーキ
7	水	ご飯	ハンバーグ　マカロニサラダ　ミネストローネ　フルーツ缶
8	木	ご飯	魚のマヨネーズ焼き　しぐれ煮　清まし汁　フルーツ
9	金	ご飯	回鍋肉　胡麻酢和え　ワンタンスープ　マンゴーゼリー
10	土	ご飯	鯖の胡麻醤油焼き　なす煮　けんちん汁　フルーツ
11	日	ご飯	ロールキャベツ　春雨サラダ　スープ　ムース
12	月	ご飯	麻婆豆腐　バンバンジー風サラダ　スープ　ゼリー
13	火	ハヤシライス	かぼちゃサラダ　スープ　ストロベリーヨーグルト
14	水	ご飯	鮭のムニエル　豚のコチュジャン炒め　クリームシチュー　フルーツ缶
15	木	ゆかりご飯	団子汁（丼）　唐揚げ　デザート
16	金	ちゃんぽん	しゅうまい　酢の物　あんまん
17	土	ご飯	魚のマスタードマヨ焼き　お浸し　清まし汁　フルーツ
18	日	高菜ライス	ツナ和え　中華スープ　フルーツ
19	月	ご飯	鯖の塩麹焼き　大根の金平　清まし汁　フルーツカクテル
20	火	ご飯	ささみチーズフライ　なすのそぼろ煮　かきたま汁　ウエハース
21	水	ご飯	鮭のチャンチャン焼き　リンゴ酢和え　清まし汁　ゼリー
22	木	きつねうどん	すり身天ぷら　お浸し　カップケーキ
23	金	ご飯	揚げだし豆腐　酢の物　のっぺい汁　みかん
24	土	鶏チリ丼	マカロニサラダ　スープ　フルーツ
25	日	ご飯	ビーフシチュー　スパゲティサラダ　プリン
26	月		お楽しみランチ♪
27	火	ラーメン	餃子　胡麻酢和え　まんじゅう
28	水	ご飯	鶏の甘酢炒め　さつま芋サラダ　スープ　フルーツ
29	木	ご飯	鮭のポテト焼き　レモン和え　清まし汁　抹茶ゼリー
30	金	カレーライス	海藻サラダ　コンソメスープ　ヨーグルト
31	土	ご飯	鯵の南蛮漬け　胡麻和え　かきたま汁　フルーツ

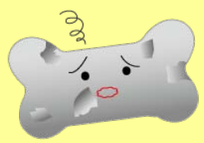
食材納品の都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

陽だまりの里

砂糖のこわさについて

砂糖のとりすぎがもたらすもの

●肥満、高脂血症、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病の原因
●体の中のカルシウムがこわれていく
●イライラしやすくなる



白砂糖は、本来の姿（黒砂糖）から変わり真っ白になってしまっています。
本当は白いアルカリ性の食品だったのに、真っ白になって白い酸性を示すようになりました。
私達の体は、『これはいけない』と、あるミネラルを使ってアルカリ性に戻そうとするのです。
そのミネラルが『カルシウム』なのです。

次回は、特定保健用食品（トクホ）について