みんなでできたもん♪ vol:50

こんにちは 栄養士の北島です。
あっという間に 1 月が終わり、もう2 月ですね。
2 月は豆まきがありますが、女子にとっては待ちに待ったバレンタインの季節です♪
普段お世話になっている方にチョコを渡すのもいいですよね。
まだまだ寒い日が続いているので、風邪をひかないように気をつけて下さいね。
節分ランチでは、毎年恒例の巻きずしを提供します♪お楽しみに !!

1月の行事食

彩りおせち(1 月 1 日)

◆お雑煮
◆一の重 かずのこ、卵、黒豆
◆一かまぼこ
◆一紅白なます
◆二の重 炊き合わせ)
◆三の重 ぶりの照り焼き)
◆三チキンロールスライス
◆三わかさぎの甘露煮
◆四の重(蓮根の磯部揚げ)
◆四手羽先のから揚げ

お楽しみランチ♪(1 月 26 日)

◆ねぎとろ丼
◆キノコハリハリ漬け風
◆炊き合わせ
◆あおさの味噌汁
◆ケーキ

2 月の行事食

2 月 4 日(水)　福を招く節分ランチ
2 月 19 日 (木)　お楽しみランチ♪

2月昼食献立表

	曜日	主 食	おかず
1	日	ご飯	ポークチャップ　中華和え　スープ　フルーツ
2	月	ご飯	魚のムニエル　さつま芋サラダ　スープ　ババロア
3	火	わかめご飯	団子汁（丼）　れんこん金平　フルーチェ
4	水	福を招く節分ランチ	
5	木	ラーメン	餃子　ナムル　パインゼリー
6	金	ご飯	ししゃもフライ　柚子和え　清まし汁　フルーツ缶
7	土	ご飯	ビーフシチュー　コールスロー　フルーツ
8	日	ご飯	鯖中華照り焼き　五目金平　清まし汁　フルーツ
9	月	ご飯	回鍋肉　大根サラダ　もやしスープ　フルーツ
10	火	麦ごはん	鶏と大根の煮物　甘酢和え　赤だし　ほうじ茶ゼリー
11	水	ご飯	魚の梅味噌焼き　胡麻和え　清まし汁　フルーツカクテル
12	木	ご飯	とんかつ　里芋そぼろ煮　清まし汁　カルシウムあられ
13	金	そぼろ丼	お浸し　豚汁（汁椀）　ゼリー
14	土	ハンバーグカレー	マカロニサラダ　スープ　チョコレート
15	日	ご飯	プルコギ風　ビーンズサラダ　スープ　フルーツ
16	月	ゆかりご飯	団子汁（丼）　すり身てんぷら　フルーツ缶
17	火	ご飯	アジフライ　里芋そぼろ煮　清まし汁　蒸しパン
18	水	うどん	温泉玉子　茄子サンド　カップケーキ
19	木	お楽しみランチ♪	
20	金	ご飯	鯖の味噌煮　レモン和え　かき玉汁　みかん
21	土	ご飯	チーズin煮込みハンバーグ　海藻サラダ　スープ　フルーツ
22	日	カレーライス	スパゲティサラダ　スープ　フルーツ缶
23	月	麦ごはん	鰺の南蛮漬け　ごぼうしぐれ煮　かき玉汁　ムース
24	火	ご飯	肉団子の甘酢あんかけ　おかか和え　清まし汁　プリン
25	水	ご飯	メンチカツ　春雨中華ソテー　清まし汁　ウエハース
26	木	ご飯	麻婆豆腐　胡麻酢和え　スープ　マンゴーゼリー
27	金	ビビンバ風ご飯	から揚げ　ワンタンスープ　フルーツ
28	土	ご飯	魚のパン粉焼き　ゴボウサラダ　スープ　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

特定保健用食品（トクホ）について

トクホのキリンメッツコーラゼロ

『トクホを飲んでいればやせる』と思っている方、これは間違いです! !
トクホのコーラの中に、難消化性デキストリンという食物繊維が入っているので脂肪の吸収をおさえるという表示がされていますが、キリンメッツコーラはあくまでも食事に含まれる余分な脂肪の吸収をおさえるためのものです。体内に蓄積された体脂肪を減らす効果はなく、『飲めばやせる』。とは書かれていません。なので、キリンメッツコーラを飲んだから油っぽい食事をしても大丈夫というわけではありません。
バランスのいい食事をすることが 1 番大切です !!

次回は、ゼロカロリー表示について