

2019年1月行事予定表・献立表



向野園

月	火	水	木	金	土・日
	1	2	3	4 新年開始式 671kcal	5
<p>新年あけましておめでとうございます。 本年もどうぞよろしくお祈りします。</p>					<p>6 ごはん ミックスフライ 添え野菜 みそ汁 デザート</p>
7 570kcal ごはん 鶏のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁	8 794kcal パン チキンソテーのクリームかけ 飲み物	9 668kcal ごはん 魚の西京焼き お浸し けんちん汁 フルーツ	10 679kcal パースター-カフェタイム 利用者工賃支給日 カレーライス サラダ デザート	11 744kcal ごはん さばのみそ煮 豆腐のステーキ 飲み物	12 13
14	15 750kcal ～成人の日お祝いメニュー～ 赤飯 刺身 鶏団子の煮物 すまし汁	16 722kcal パン スペイン風オムレツ イカのバター焼き クラムチャウダー コーヒー牛乳	17 714kcal カルシウムデー オムライス スパゲティサラダ スープ	18 662kcal ごはん 八宝菜 肉団子 スープ	19 732kcal ごはん さけのチャンチャン焼き 肉じゃが すまし汁 20
21 668kcal ごはん たらのおろし煮 厚揚げの煮物 みそ汁 デザート	22 598kcal パン フイヤベース じゃがいものカレーサラダ 牛乳	23 706kcal ごはん とんこつ鍋 デザート	24 716kcal サンドイッチ ホットドッグ ミネストローネ デザート	25 675kcal エンジョイチーム リフレッシュ事業 ごはん 魚の幽庵焼き 揚げ出し豆腐 みそ汁	26 592kcal からあげとじ丼 ひじきサラダ みそ汁 27
28 新年会 743kcal ごはん 魚のムニエル 炒り豆腐 みそ汁 デザート	29 581kcal 野菜たっぷりラーメン かぼちゃフライ フルーツ	30 756kcal エンジョイチーム リフレッシュ事業 ごはん 魚のホイル焼き さつまいものおろし和え けんちん汁	31 789kcal ミートスパゲティ サラダ 飲み物		

<今月の料理紹介>

豆乳鍋



材料 3人分

- 豚肉 150g
- 豆腐 1丁
- しめじ 1パック
- 長ネギ 2本
- 白菜 150g

- 煮 だし 3カップ
- 白みそ 大さじ3
- みりん 大さじ3
- 酒 大さじ2
- ごま油 少々
- ねぎ 大さじ2
- 豆乳 2カップ

作り方

1. はくさいは、5cm位の長さでしめじは食べやすく手でさいておく。豆腐は16等分にし、長ネギは斜め切りにしておく。
2. 鍋に煮汁を煮立たせ、白菜の白い部分を煮ておく。
3. 残りの白菜、しめじを入れ、豚肉を1枚づつはがしながら入れていく。
4. あくをとじ、豆腐、長ネギを入れ具に火を完全に通しておく。
5. 最後にねぎ、ごま油、豆乳をいれる。豆乳を入れてから煮立たせると分離する。

～三重県民の健康・栄養の状況から～
もっと野菜を・・・

日本にはおせち料理、お雑煮などお正月にはかかせない今年1年縁起をかつぐものや無病息災など願うものなど晴れの日として普段口にしない物も口にしましょう。そのお正月気分が抜け、仕事、学校など普段の日常生活が始まります。今まで、食生活をあまり気にしてこなかった人も今日から始めてみませんか？

三重県の28年の調査から見てきた1日の野菜摂取量です。

三重県は男女とも仲良く全国で野菜の摂取量43位！

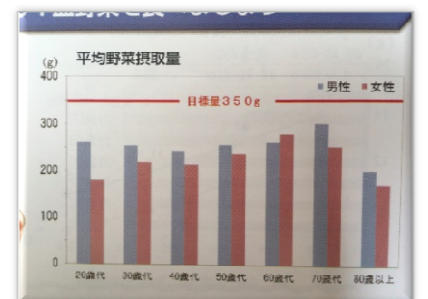
男女とも約8割の人が目標を満たしていません。

三重県民平均野菜摂取量
男性258g 女性232g

目標量にはあと約100g程足りません。

※いつもの食卓に野菜料理を
プラス1皿。

※忙しい時は野菜100%ジュース
を活用するのも良いですね。



(平成28年度県民健康・栄養調査結