

月		火	水	木	金	土																		
昼食			4 ハヤシライス 和風サラダ ブルー	5 ごはん 鶏肉のオーロラソースあえ 付け合せ 豆乳スープ	6 ごはん 魚の西京焼き 切干大根の炒め煮 わかめのすまし汁	7 みそラーメン 中華サラダ																		
3時	あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします		牛乳 菓子	牛乳 りんご入りスキムミルクケーキ	牛乳 杏仁豆腐	菓子 果物																		
9		10 新年のつどい かぼちゃ入り三色ごはん にゅーめん 果物	11 かがみ開き ごはん 炒り豆腐 和え物	12 ごはん 魚のカレームニエル 付け合せ コンソメスープ	13 ごはん マーボー豆腐 中華サラダ 果物	14 五目うどん おひたし																		
昼食	成人の日																							
3時		牛乳 キャロットマフィン/七草がゆ	牛乳 ふかし芋/ぜんざい	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 フルーツヨーグルト	菓子 果物																		
16		17 ごはん 魚の照り焼き ごま和え 豚汁	18 ごはん ポークビーンズ 大根サラダ 果物	19 ごはん 鶏肉のマーレード焼き 付け合せ 白菜スープ	20 蓮根とじゃこのごはん にしき和え 切干大根のみそ汁	21 ひるぜん焼きそば風 華風スープ																		
昼食																								
3時		牛乳 焼きそば	牛乳 学生お楽しみおやつ	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 学生お楽しみおやつ	菓子 果物																		
23		24 ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ チンゲン菜のスープ	25 ごはん 豚肉と大根の煮物 酢の物 果物	26 中華丼 卵スープ ナムル	27 ごはん 松風焼き風 もやしのおかか和え 麩のすまし汁	28 クリームスープスパゲッティ ブロッコリーのサラダ																		
昼食																								
3時		牛乳 きんぴらおにぎり	牛乳 セサミクッキー	牛乳 ロシアンケーキ	牛乳 豆腐ドーナツ	菓子 果物																		
30		31 親子丼 練りごま和え 果物	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 20px;">切干大根</div>  <div style="margin-left: 20px;"> <p>大根(生)と切干大根に含まれる栄養価の比較 (可食部100gあたり)</p> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>大根(生)</th> <th>切干大根</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>カルシウム(mg)</td> <td>24</td> <td>500</td> </tr> <tr> <td>カリウム(mg)</td> <td>230</td> <td>3500</td> </tr> <tr> <td>鉄(mg)</td> <td>0.2</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td>葉酸(μg)</td> <td>34</td> <td>210</td> </tr> <tr> <td>食物繊維(g)</td> <td>1.4</td> <td>21.3</td> </tr> </tbody> </table> </div> </div>					大根(生)	切干大根	カルシウム(mg)	24	500	カリウム(mg)	230	3500	鉄(mg)	0.2	3.1	葉酸(μg)	34	210	食物繊維(g)	1.4	21.3
	大根(生)	切干大根																						
カルシウム(mg)	24	500																						
カリウム(mg)	230	3500																						
鉄(mg)	0.2	3.1																						
葉酸(μg)	34	210																						
食物繊維(g)	1.4	21.3																						
昼食																								
3時		牛乳 大豆スコーン																						

切干大根はその名のとおりに、大根を細切りにして干して乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮します。カルシウムやビタミンB1、B2、カリウム、鉄分などが豊富に含まれ、食物繊維も多く含んでいるので、便秘の解消にもつながり、積極的に食事に取り入れたい食材の一つです。