



予定献立表

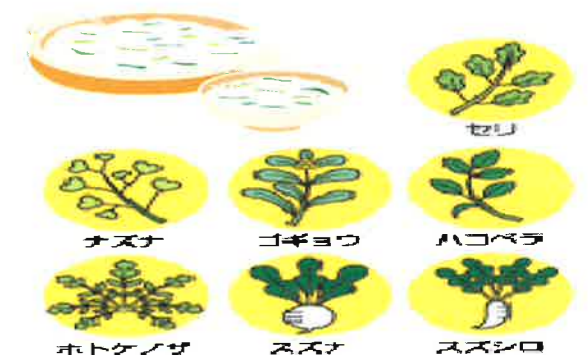


	1月4日 (月)	1月5日 (火)	1月6日 (水)	1月7日 (木)	1月8日 (金)	1月9日 (土)	1月10日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 ふくさ焼き お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・玉葱) 白菜とベーコンの中華煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (青かっぱ漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ 野菜のキッシュ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) こんにゃくの炒め煮 桜えびと青菜のお浸し 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・油揚げ) 金平ごぼう めかぶ お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・玉葱) 大豆の五目煮 くるみ小女子 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ミートボールのトマト煮 ミックスフルーツ 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚のもろみチーズ焼き レーズン入り南瓜サラダ 清し汁 (手まり麩) フルーツ (みかん)	御飯140g 豚肉のネギ塩炒め 和風アボカドサラダ かき玉スープ 杏仁豆腐	☆新年祝賀式祝い膳☆ ・赤飯 ・鶏肉の八幡巻き ・お煮しめ ・紅白なます ・黒豆 ・花ふくさ ・清し汁 (紅白つみれ) ・栗きんとん	御飯140g 牛肉と春雨の炒め物 さつま芋とチーズのサラダ 海老団子スープ 黒蜜バナナ羹	御飯140g お刺身 茄子の揚げだし 味噌汁 (豆腐・焼き麩) 水ようかん	御飯140g 鶏肉の粕漬け焼き 明太ポテトサラダ なめこ味噌汁 りんごのコンポート	御飯140g 焼き魚 炒り豆腐 根菜味噌汁 ヨーグルトムース
夕食	麦ご飯140g ロールキャベツ スモークサーモンパスタ グリーンポタージュ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯140g 魚の煮付け ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (竹の子) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 白身魚のくわ焼き 山芋とツナの和風和え あおさの味噌汁 お漬物 (奈良漬)	☆七草粥☆ 青魚の胡麻焼き 卵の茶巾包み 赤だし味噌汁 お漬物 (沢庵漬) 和菓子 (雪うさぎ)	麦ご飯140g 豚肉と大根のこってり煮 もやしの和え物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 かぶの柚子香和え 茶そば汁 お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g レバニラ炒め キャベツの中華サラダ ビーフンスープ お漬物 (桜大根漬)
成分	エネルギー 1793 水分 1187.9 たんぱく質 70.3 食塩相当量 8.6	1418 978.7 58.0 6.5	1454 917.4 69.1 7.9	1571 1090.8 63.9 9.2	1369 929.6 55.1 7.6	1664 969.2 62.9 6.8	1242 876.9 56.5 7.5

～1月7日は七草です～

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草粥を食べたのです。古くはまな板の上で、草をトントン叩いて刻むその回数も決められていたとか。こんな、おまじないのような食べ方も素敵ですが、実はこの七草粥、とても理に叶った習慣です。

七草はいわば日本のハーブ、そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べようというのですから、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。





予定献立表



	1月11日 (月)	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	1月15日 (金)	1月16日 (土)	1月17日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・巻き麩) 切り昆布の炒め煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) 里芋の白煮 納豆 お漬物 (青かっぱ漬) 牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・焼き麩) ゆで干し大根の炒め煮 いんげんの粒胡麻和え 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 大豆の五目煮 温泉卵 お漬物 (野沢菜漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・しいたけ) ごぼうのやわらか煮 白花豆 お漬物 (高菜漬) 牛乳	パン 野菜スープ キャベツと肉団子の旨煮 いちご 牛乳
昼食	御飯140g 豚肉と茄子のガーサイ炒め 白菜のサラダ わかめスープ みかんゼリー	御飯140g 和風麻婆豆腐 春雨サラダ 海鮮ワンタンスープ 桃入りミルク寒天	御飯140g 牛肉の和風煮 ひじきサラダ 帆立の味噌汁 チョコレートムース	おにぎり70g (菜めし) けんちんうどん 根菜の和風マリネ ショア (ブルーベリー)	御飯140g ねぎトロ丼 かぶの葛煮 赤だし味噌汁 黒ごまプリン	御飯140g 鶏肉のくわ焼き ほうれん草の酢味噌和え 玉子そうめん汁 いちごババロア	御飯140g 白身魚の山椒焼き 錦糸しんじょう 味噌汁 (青梗菜・玉葱) りんごゼリー
夕食	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 切り干し大根の和え 梅そうめん汁 お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯140g 鶏肉の柚子あんかけ ほうれん草の湯葉和え 味噌汁 (舞茸・玉麩) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 白身魚の味噌焼き オクラの梅おろし和え つみれ汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g ハバ-グ 和風和え マカロニサラダ コーンクリームスープ お漬物 (沢庵漬)	赤飯 がんと冬野菜の煮物 ブロッコリーの塩昆布和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き スイートポテトサラダ 清まし汁 (花麩) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g チンジャオロース風 カレーマヨサラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー 1406 水分 880.5 たんぱく質 53.9 食塩相当量 9.8	エネルギー 1555 水分 955.7 たんぱく質 56.1 食塩相当量 6.5	エネルギー 1457 水分 1013.3 たんぱく質 68.2 食塩相当量 8.9	エネルギー 1517 水分 973.0 たんぱく質 47.2 食塩相当量 7.2	エネルギー 1461 水分 939.5 たんぱく質 69.1 食塩相当量 7.9	エネルギー 1602 水分 871.9 たんぱく質 67.2 食塩相当量 7.3	エネルギー 1470 水分 836.3 たんぱく質 63.3 食塩相当量 9.5



1月11日 鏡開き

正月に年神に供えた鏡餅を雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願う行事です。この風習はもともと武士の時代からの習慣でした。「切る」という言葉は切腹を意味し縁起が悪いとされたため、餅を手や木づちで割るようになりました。ただ、「割る」という言葉もおめでたい場では縁起が悪いため、「運を開く」にかけて「開く」という言葉を使い、「鏡開き」と呼ぶようになったようです。





予定献立表



	1月18日 (月)	1月19日 (火)	1月20日 (水)	1月21日 (木)	1月22日 (金)	1月23日 (土)	1月24日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・えのき) 南瓜の煮物 めかぶ お漬物 (麦味噌漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・油揚げ) 芽ひじきの煮物 ホタテの甘煮 お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ さつま芋サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) 白菜の炒煮 温泉卵 お漬物 (奈良漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・焼き麩) ゆで干し大根の炒め煮 くるみ小女子 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・麩) こんにゃくの炒め煮 ふくさ焼き 味のり 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ ゆで卵 牛乳
昼食	御飯140g 豚の香味焼き 里芋の明太ホットサラダ ほうれん草スープ 黒蜜バナナ羹	御飯140g お刺身 炒り豆腐 赤だし味噌汁 ぶどうゼリー	高菜チャーハン ささみの梅風味和え ワンタンスープ ピーチムース	御飯140g 銀鱈みりん焼き 南瓜サラダ 味噌汁 (玉葱・巻麩) 抹茶ババロア	御飯140g ネギ塩豚丼 もずくの酢の物 赤だし味噌汁 杏仁豆腐	御飯140g 鯖の南蛮漬け 里芋の煮物 とろろ昆布汁 白桃のジュレ	御飯140g がんもと牛蒡の煮物 じゃが芋のカレー炒め あおさの味噌汁 フルーツ (みかん)
夕食	麦ご飯140g 海老団子のトマトクリーム煮 花野菜とベーコンのサラダ コーンスープ お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯140g 肉じゃが 牛蒡サラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 太刀魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 なめこの味噌汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鶏肉のレモンバジル焼き マカロニサラダ トマトスープ お漬物 (野沢菜漬け) ティラミス	麦ご飯140g 鮭のムニエル 根菜のマリネ さつま芋ポタージュ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g メンチカツ 華風和え 味噌汁 (オクラ・人参) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 白身魚の西京焼き かぶのきのこあんかけ 茶そば汁 お漬物 (奈良漬け)
成分	エネルギー 1659 水分 978.2 たんぱく質 49.4 食塩相当量 7.2	エネルギー 1417 水分 936.8 たんぱく質 58.2 食塩相当量 7.6	エネルギー 1309 水分 901.0 たんぱく質 60.1 食塩相当量 7.9	エネルギー 1459 水分 919.0 たんぱく質 62.2 食塩相当量 6.1	エネルギー 1661 水分 936.4 たんぱく質 58.8 食塩相当量 7.2	エネルギー 1434 水分 872.9 たんぱく質 61.0 食塩相当量 7.5	エネルギー 1546 水分 957.4 たんぱく質 57.3 食塩相当量 7.1

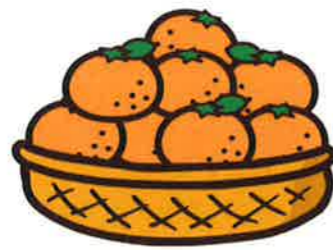
* 1月21日は大寒です *

大寒(だいかん)は二十四節気のひとつです。

大寒は『寒の内』の真ん中でもっとも寒い時期をあらわします。最低気温が観測されるのも、この頃が一番多くなっています。また、凍り豆腐、寒天、酒、味噌など寒気を利用した食物が仕込まれる時期にもあたります。まだまだ寒い日は続きます。しっかりと食事を摂り、風邪など引かないようにしましょう！



1月



予定献立表



	1月25日 (月)	1月26日 (火)	1月27日 (水)	1月28日 (木)	1月29日 (金)	1月30日 (土)	1月31日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 切り昆布の炒め煮 出し巻き玉子 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (なす・揚げ) 里芋のそぼろ煮 蓮根炒め お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ 卵とチーズのオープン焼き 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・じゃが芋) ゆで干し大根の炒め煮 菜花のドレ和え お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (青梗菜・焼き麩) 大豆の五目煮 きびなご甘酢漬け お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・玉葱) 金平ごぼう 納豆 お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	パン シュリアンスープ ミートボールのトマト煮 ミックスフルーツ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g ハヤシライス サーモンのマリネ 中華スープ マンゴプリン	おにぎり70g (菜めし) ちゃんぽん 餃子 ショア (いちご)	御飯140g 海老団子のチリソース炒め 小松菜の錦糸和え ビーフンスープ ヨーグルトババロア	御飯140g 海鮮丼 お煮しめ 赤だし味噌汁 りんごのコンポート	御飯140g 白身魚の煮付け ブロッコリーのピュア和え 梅そうめん汁 いちごムース	御飯140g 牛丼 白菜の蟹風味サラダ 赤だし味噌汁 あちゃらかぶ 桃入りミルク寒天	御飯140g 鯖の味噌煮 小松菜のツナ炒め けんちん汁 みかんゼリー
夕食	麦ご飯140g 厚揚げの麻婆あんかけ 春雨サラダ カニ風味スープ お漬物 (めんたいこ)・V	麦ご飯140g ぶり大根 わかめの酢の物 白みそ汁 (じゃが芋・玉葱) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き さつま芋の和風サラダ 枝豆のポタージュ お漬物 (桜大根漬け) プチスイーツ	麦ご飯140g 豚肉と水菜の豆乳味噌煮 ひじきサラダ 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (麦味噌漬け)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ エビとキャベツの和えもの 清し汁 (春雨・人参) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 銀鱈の西京焼き 茄子の揚げだし 茶そば汁 たくあん	麦ご飯140g 豚の生姜焼き もやしの和え物 なめこ味噌汁 お漬物 (奈良漬け)
成分	エネルギー 1615 水分 1004.8 たんぱく質 62.4 食塩相当量 11.8	1482 1085.2 62.0 6.7	1671 1074.3 66.5 8.6	1406 1038.5 69.7 8.9	1366 881.6 63.8 6.4	1520 942.5 53.2 7.7	1567 1213.4 63.3 8.6



みかんを食べよう!! 栄養はビタミンCだけじゃない!

果実には、疲労回復効果のあるクエン酸や、ガン予防効果のあるオレンジ色素のβクリプトキサンチンが含まれています。スジや袋には、コレステロール値を下げるペクチンという水溶性食物繊維や、血圧が上がるのを防いだり、毛細血管を強化してくれるヘスペリジンが含まれています。ただし、食べすぎると体が冷えたり、手が黄色くなったりするので要注意です。

