



予定献立表



	1月2日 (月)	1月3日 (火)	1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)	1月8日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・玉麩) 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 味噌汁 (京菜・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) 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 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 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・油揚げ) 金平ごぼう めかぶ お漬物 (野沢菜漬) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・玉葱) 大豆の五目煮 納豆 お漬物 (高菜漬) 牛乳	パン コンソメスープ ミートボールのトマト煮 ゆで卵 牛乳
昼食	御飯 白身魚のもろみチーズ焼き ビーフン炒め 清し汁 (手まり麩) お漬物 (つぼ漬)	御飯 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	御飯 鶏のハニーバルサミコ焼き レーズン入り南瓜サラダ カレー風味スープ 抹茶ムース	☆新年祝賀式祝い膳☆ 赤飯 お刺身 吹き寄せ包み 味噌汁 (舞茸・巻き麩) フルーツ (メロン・莓)	御飯 白身魚の酒蒸し 茄子の胡麻煮 味噌汁 (豆腐・焼き麩) りんごのコンポート	御飯 鶏肉の粕漬焼き ひじきの和風マリネ なめこ味噌汁 芋の水ようかん	御飯 焼き魚 カニと豆腐のふんわり天 根菜味噌汁 キャロットゼリー
夕食	麦ご飯 ロールキャベツ たらこスパゲティ グリーンポタージュ フルーツ (みかん)	麦ご飯 連子鯛の煮付け 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 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)	麦ご飯 牛肉と春雨の炒め物 温泉卵のネギあんかけ 海老団子スープ たくあん カタラーナ	麦ご飯 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)	七草粥 鯖の味噌煮 大根の柚子香和え 茶そば汁 お漬物 (しば漬)	麦ご飯 海老のチリソース炒め 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 1668 水分 1126.8 たんぱく質 62.7 食塩相当量 8.3	1445 1004.0 60.4 7.1	1410 945.9 63.6 6.8	1644 916.3 82.3 10.2	1413 1028.4 49.6 7.1	1489 1114.7 65.5 6.4	1363 939.3 71.9 9.3

～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、七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9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・庄内麩) 切り昆布の炒め煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) 里芋の白煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (青かっぱ漬) 牛乳	パン コンソメスープ オムレツ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 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 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 味噌汁 (麩・しいたけ) ごぼうのやわらか煮 ホタテの甘煮 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 金柑 牛乳
昼食	御飯 豚肉と茄子のザーサイ炒め 白菜のサラダ わかめスープ コーヒーゼリー	御飯 和風麻婆豆腐 春雨サラダ 海鮮ワンタンスープ 抹茶蒸しカステラ	御飯 牛肉の時雨煮 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 (菜めし) けんちんうどん 錦糸しんじょう お漬物 (しば漬)	ねぎトロ丼 かぶの葛煮 赤だし味噌汁 黒ごまプリン	御飯 鶏肉の明太焼き ほうれん草の酢味噌和え 玉子そうめん汁 ピーチムース	御飯 白身魚の山椒焼き モズクの酢の物 味噌汁 (青梗菜・玉葱) はちみつパンゼリー
夕食	麦ご飯 青魚の照り焼き 切り干し大根のカレーマヨ和え 梅そうめん汁 お漬物 (つぼ漬) エクレア	麦ご飯 鶏肉のレモンマヨ炒め 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 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 (しそ昆布)	麦ご飯 ハンバーグ和風オニオンソース マカロニサラダ コーンクリームスープ ショア (ブルーベリー)	麦ご飯 がんもと冬野菜の煮物 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 青魚の胡麻焼き スイートポテト 清まし汁 (花麩) たくあん	麦ご飯 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 1481 水分 882.0 たんぱく質 55.8 食塩相当量 9.6	エネルギー 1598 水分 937.7 たんぱく質 51.9 食塩相当量 6.6	エネルギー 1405 水分 990.7 たんぱく質 65.2 食塩相当量 9.0	エネルギー 1571 水分 976.3 たんぱく質 53.0 食塩相当量 8.5	エネルギー 1458 水分 1065.3 たんぱく質 66.3 食塩相当量 7.5	エネルギー 1484 水分 865.3 たんぱく質 57.1 食塩相当量 6.8	エネルギー 1404 水分 851.4 たんぱく質 54.6 食塩相当量 8.1



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」と言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。



1月



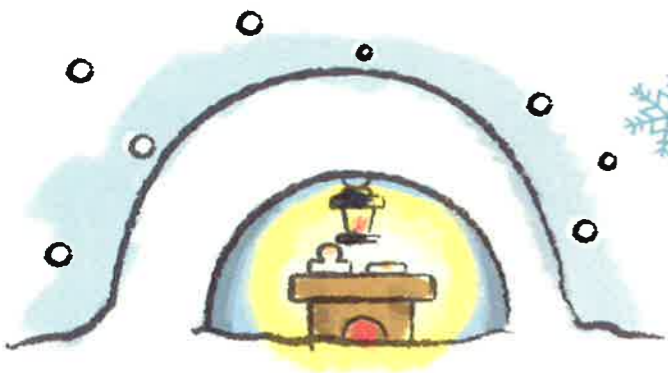
予定献立表



	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)	1月22日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (大根・えのき) 切り昆布の大豆煮 くるみ小女子 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・油揚げ) 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 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・油揚げ) 白菜の炒煮 さつまいもの甘露煮 お漬物 (奈良漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・焼き麩) ゆで干し大根の炒め煮 めかぶ お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 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 パンプキンポタージュ ポークビーンズ ゆで卵 牛乳
昼食	御飯 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 お漬物 (桜大根漬け)	御飯 お刺身 炒り豆腐 赤だし味噌汁 フルーツ (みかん)	御飯 厚揚げと茄子のオムレツ炒め ささみの梅風味和え ワンタンスープ お漬物 (味づくし)	御飯 牛肉とじゃが芋のハニーマスタード炒め エビとキャベツの和えもの かき玉スープ 抹茶ババロア	御飯 ネギ塩豚丼 もずくの酢の物 赤だし味噌汁 お漬物 (べったら漬け)	御飯 青魚の磯辺焼き 里芋の煮物 とろろ昆布汁 水ようかん	御飯 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 ソファール
夕食	麦ご飯 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 ミカップデザート (オレンジ)	麦ご飯 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 鶏肉のレモンバジル焼き マカロニサラダ トマトスープ プチパフェストロベリー	麦ご飯 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 (野沢菜漬け)	麦ご飯 鮭のムニエル 根菜のマリネ さつまいもポタージュ レアチーズムース	麦ご飯 鶏のから揚げ 華風和え 味噌汁 (オクラ・人参) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 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 1700 水分 939.3 たんぱく質 53.7 食塩相当量 6.8	エネルギー 1380 水分 964.2 たんぱく質 55.1 食塩相当量 7.3	エネルギー 1292 水分 972.1 たんぱく質 52.5 食塩相当量 7.2	エネルギー 1483 水分 980.5 たんぱく質 66.0 食塩相当量 5.8	エネルギー 1596 水分 900.2 たんぱく質 56.8 食塩相当量 7.3	エネルギー 1572 水分 923.8 たんぱく質 71.0 食塩相当量 7.6	エネルギー 1797 水分 1039.6 たんぱく質 64.9 食塩相当量 7.1

1月20日は大寒です。

1月20日は”大寒”にあたり、一年中で寒さが最も厳しくなるころと言う意味です。
 大寒から立春前日の節分までの約半月間は、各地で年間が一番寒い記録が現われ、
 『大寒』のころの寒さは、暦と実際の気象とがよくあっていると云えますね。
 寒い日が続きます。暖かくして風邪をひかないようにしましょう。



1月

予定献立表



	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 鶏と蓮根の煮物 いんげんの胡麻和え お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (なす・揚げ) 大豆の五目煮 出し巻き玉子 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 ツナサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・じゃが芋) こんにゃくの炒め煮 筍の土佐煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・焼き麩) 薩摩芋の五目煮 きびなご甘酢漬け お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・玉葱) 里芋の白煮 納豆 お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 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 牛肉の和風煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (手まり麩) マンゴープリン	御飯 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 フルーツ (バナナ)	おにぎり (菜めし) ちゃんぽん 餃子 ショア (いちご)	御飯 海鮮丼 お煮しめ 赤だし味噌汁 りんごのコンポート	御飯 鶏肉の明太焼き ブロッコリーのピザ和え 梅そうめん汁 お漬物 (しそ昆布)	牛丼 白菜の蟹風味サラダ 赤だし味噌汁 かぶの浅漬け お茶プリン	御飯 青魚の照り焼き 小松菜のツナ炒め 清し汁 (はんぺん) みかんゼリー
夕食	麦ご飯 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)	麦ご飯 ぶり大根 さつま芋の和風サラダ 白みそ汁 (水菜・玉葱) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯 コロッケ わかめの酢の物 清し汁 (春雨・人参) お漬物 (桜大根漬け) プチスイーツティラミス	麦ご飯 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 (高菜)	麦ご飯 白身魚のパン粉焼き 南瓜サラダ グリーンポタージュ フランボワーズのケーキ	麦ご飯 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 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)
成分	エネルギー 1523 水分 1016.6 たんぱく質 60.1 食塩相当量 7.8	1687 1027.7 62.4 9.1	1353 1063.8 54.3 6.0	1365 1062.9 62.2 9.0	1682 891.0 64.3 7.1	1427 891.1 51.8 7.3	1743 1096.7 65.1 8.8

風邪予防にはビタミンAとビタミンC!

○ビタミンAは「ウイルスの侵入を防ぐ」

ビタミンAは、粘膜の形成に欠かせないビタミンとされています。これが不足すると、鼻・喉の粘膜が乾燥し風邪のウイルスが進入しやすくなります。

○ビタミンCは「風邪のウイルスに対する抵抗力を高める」

ビタミンCは、免疫力を高めて風邪などの感染症を予防して回復を早める働きがあります。

★これらの栄養素は、今の季節が旬を迎える「ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、ニラ、チンゲンサイ」などの緑黄色野菜に多く含まれます。

また、ビタミンA(βカロテン)は油に溶ける性質を持つので、炒めて食べるのが効果的に栄養を摂取できます!

