



予定献立表



	12月31日 (月)	1月1日 (火)	1月2日 (水)	1月3日 (木)	1月4日 (金)	1月5日 (土)	1月6日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・巻き麩) こんにゃくの炒め煮 納豆 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・油揚げ) 牛蒡の炒め煮 丹波黒豆 伊達巻き のし鶏	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・玉葱) オムレツ お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・麩) 切干大根の炒め煮 のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・麩) ひじきと大豆の煮物 お漬物 (沢庵漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g コンソメスープ 南瓜の洋風煮 ふりかけ (鉄強化) 牛乳
昼食	御飯140g 豚の生姜焼き しろふき大根 清し汁 (しめじ・みつば) ももどりー	たけのご御飯 鱈の照り焼き がめ煮 数の子 海老しんじょうの清し汁 栗きんとん	御飯140g 鶏団子ときのごクリーム煮 南瓜サラダ 清し汁 (春雨・麩) みかんゼリー	御飯140g 西京焼き じゃが芋ときこの炒めもの 清し汁 (蒲鉾・かいわれ) いちごババロア	高菜チャーハン マカロニサラダ いわしのつみれ汁 黒蜜バナナ羹	御飯140g 中華丼 しゅうまい わかめスープ フルーツ (みかん)	御飯140g 鶏肉のマールド煮 春菊の白和え 清し汁 (はんぺん) コーヒーゼリー
間食	黒棒			ミニたい焼き			
夕食	おにぎり70g そば トッピング (えび天ぷら) トッピング (肉) 茄子の浅漬	麦ご飯140g 豚の角煮 キャベツの胡麻サラダ 清し汁 (はんぺん・みつ葉) お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 里芋の煮物 とろろ昆布汁 お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 厚揚げとうすらの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 (京菜・玉葱) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 竜田揚げのおろし添え カブの和風あんかけ なめこの味噌汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 豚の香味焼き 野菜の甘酢和え 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 海老フライ ナポリタン グリンポタージュ お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1509 水分 990.6 たんぱく質 52.9 食塩相当量 8.4	エネルギー 1971 水分 1089.1 たんぱく質 80.5 食塩相当量 10.2	エネルギー 1479 水分 1124.9 たんぱく質 56.7 食塩相当量 8.5	エネルギー 1634 水分 964.6 たんぱく質 55.5 食塩相当量 8.5	エネルギー 1522 水分 820.5 たんぱく質 53.6 食塩相当量 9.1	エネルギー 1454 水分 1117.4 たんぱく質 57.1 食塩相当量 7.9	エネルギー 1641 水分 998.6 たんぱく質 58.1 食塩相当量 6.5



謹んで新年のお祝いを申し上げます。

あけましておめでとうございます。
 よき新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。
 本年も、季節に合わせたお食事を提供出来るよう一層努力して参ります。
 今年も宜しくお願い致します。





予定献立表



	1月7日 (月)	1月8日 (火)	1月9日 (水)	1月10日 (木)	1月11日 (金)	1月12日 (土)	1月13日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) 玉葱とじゃが芋の旨煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・玉葱) 焼き鮭 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・油揚げ) 牛蒡と豚肉の煮物 お漬物 (かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・椎茸) 芽ひじきの煮物 卵焼き お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 五目金平 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 白菜の煮物 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ 牛乳
昼食	★七草粥★ 七草粥 青魚の照り焼き 野菜の五目煮 清し汁 (筍・三つ葉) フルーツ (バナナ) 	御飯140g すき焼き風煮物 茄子のごま醤油かけ なめこおろし汁 ぶどうゼリー	☆新年祝賀式祝い膳☆ 赤飯 鯛の塩焼き 炊き合わせ 牛八幡巻き 京合わせ 黒豆 清し汁 (梅そうめん) 栗きんとん	焼きそば ポテトサラダ かき玉スープ いちごババロア	★鏡開き★ 御飯140g お刺身 さつまいもの甘辛煮 味噌汁 (もやし・麩) 白玉ぜんざい 	御飯140g 豚の生姜焼き じゃが芋の胡麻酢和え 清し汁 (はんぺん) ヨーグルトムース	御飯140g ぶり大根 春雨サラダ~梅風味~ とろろ味噌汁 フルーツ (いちご)
間食	丸ポーロ			カステラ			
夕食	麦ご飯140g 青梗菜と豚肉の炒めもの 中華サラダ 海老団子の清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g ロールキャベツのクリーム煮 卵サラダ かぶとベーコンのスープ お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 鶏のもろみチーズ焼き 三色野菜の和え物 清し汁 (しめじ・花麩) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 魚の香味焼き 炒り豆腐 のっぺい汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鶏肉のトマト煮 キャベツとカニのサラダ ポトフ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 白身魚の磯風味焼き 小松菜のコーン炒め 味噌汁 (しめじ・麩) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 ひじきといんげんの白和え 清し汁 (椎茸・かいわれ) お漬物 (野沢菜漬)
成分	エネルギー 1552 水分 1165.4 たんぱく質 56.9 食塩相当量 7.9	1625 1335.3 61.8 8.7	1664 868.5 70.7 8.4	1608 1193.3 64.5 8.1	1570 1254.5 63.6 9.1	1496 1043.6 62.2 7.7	1571 887.3 57.7 8.4

~春の七草について~

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。



1月

予定献立表



	1月14日 (月)	1月15日 (火)	1月16日 (水)	1月17日 (木)	1月18日 (金)	1月19日 (土)	1月20日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・玉葱) キャベツのさっと煮 お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(もやし・油揚げ) 切干大根の炒め煮 ふりかけ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・巻き麩) 牛蒡のやわらか炒煮 お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(白菜・油揚げ) 卵焼き 切り昆布の煮付け お漬物(しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(薩摩芋・玉葱) ひじきと大豆の煮物 お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(京菜・玉葱) 大豆とさつま揚げの煮物 海苔の佃煮 牛乳	パン 野菜スープ スクラブ レッグ とウイナー 牛乳
昼食	御飯140g ビーフシチュー サーモンのフレンチサラダ コンソメスープ フルーツ(オレンジ)	御飯140g 海鮮丼 茄子の揚げだし 清し汁(ほうれん草) 青リンゴゼリー	御飯140g 白身魚の塩焼き ひじきの五目炒め煮 味噌汁(薩摩芋・玉葱) フルーツ(バナナ)	御飯140g 鶏肉と根菜の炒り煮 くらげの中華酢の物 清し汁(蒲鉾・三つ葉) りんごのデザート	御飯140g 冬野菜のミルクシチュー ワカメとエビの和えもの ミネストロンスープ フルーツみつ豆	御飯140g 治部煮 青梗菜の煮浸し 味噌汁(豆腐・わかめ) バナナヨーグルト	御飯140g 白身魚の卸し煮 じゃが芋のカレー炒め 味噌汁(玉葱・茄子) フルーツミックス
間食	黒ごまプリン			プリン			
夕食	麦ご飯140g 鯛ハンバーグ 里芋とがんもの煮物 あおさの味噌汁 お漬物(しば漬け)	赤飯 青魚の胡麻焼き ビーフン炒め 沢煮椀 お漬物(べったら漬)	麦ご飯140g ロールキャベツのクリーム煮 温野菜サラダ 清し汁(椎茸・水菜) お漬物(べったら漬)	麦ご飯140g 白身魚のみそマネズミ焼き ほうれん草の胡麻和え ビーフンスープ お漬物(味づくし)	麦ご飯140g ぶり大根 炒り豆腐 味噌汁(小松菜・油揚げ) お漬物(味づくし)	麦ご飯140g 西京焼き 春雨サラダ 清し汁(蒲鉾・三つ葉) お漬物(しば漬)	麦ご飯140g 豚の香味焼き かぶの海老あんかけ 清し汁(えのき・麩) お漬物(高菜漬)
成分	エネルギー 1641 水分 1155.9 たんぱく質 66.8 食塩相当量 8.8	1333 706.4 60.4 7.9	1588 1063.9 58.6 10.0	1536 1014.8 59.1 8.1	1511 1158.7 57.5 9.6	1363 973.8 54.9 8.4	1510 992.9 63.6 8.5

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いう意味です。

大寒から立春前日の節分までの約半月間は、各地で年間の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。





予定献立表

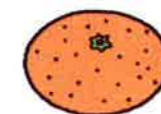


	1月21日 (月)	1月22日 (火)	1月23日 (水)	1月24日 (木)	1月25日 (金)	1月26日 (土)	1月27日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(椎茸・麩) 切干し大根の炒め煮 お漬物(しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(茄子・玉葱) 里芋のそぼろ煮 温泉卵 お漬物(奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(京菜・麩) こんにゃくの炒め煮 お漬物(梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(里芋・油揚げ) 牛蒡のやわらか炒煮 お漬物(のりの佃煮) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(薩摩芋・玉葱) 切り昆布の煮付け お漬物(奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・わかめ) 五目金平 お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯140g コンソメスープ ポークビーンズ ふりかけ(鉄強化) 牛乳
昼食	御飯140g 和風ムニエル 三色野菜の和え物 清し汁(はんぺん) フルーツ(ぼんかん)	御飯140g 煮込みハンバーグ 白菜とツナのサラダ ポトフ フルーツ(いちご)	なめし140g 肉じゃが なます和え 清し汁(ブナピー・三つ葉) にんじんゼリー	御飯140g 中華丼 しゅうまい 春雨スープ 黒蜜バナナ羹	御飯140g 鯖の味噌煮 ビーフン炒め のっぺい汁 フルーツ(みかん)	(酢飯) 海鮮丼 南瓜の含め煮 味噌汁(わかめ・玉葱) コーヒーゼリー	御飯140g カレーライス(福神漬) マカロニサラダ 清し汁(錦糸卵) ヨーグルトムース
間食	チョコムース			黒ごまプリン			
夕食	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 しらす入り酢の物 味噌汁(じゃが芋・ちくわ) お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け 牛蒡サラダ 味噌汁(えのき・油揚げ) お漬物(しば漬)	麦ご飯140g 豚の生姜焼き 春菊の白和え 茶そば汁 お漬物(白菜漬)	麦ご飯140g 鶏肉のもろみチーズ焼き 厚揚げの煮物 清し汁(春菊・椎茸) お漬物(野沢菜漬)	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 大根とサーモンのサラダ なめこの味噌汁 お漬物(味づくし)	麦ご飯140g おでん ほうれん草のピリ辛和え 梅そうめん汁 お漬物(胡瓜の浅漬)	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬 小松菜と豚肉の炒めもの 豆腐のくず汁 お漬物(野沢菜漬)
成分	エネルギー 1519 水分 1005.5 たんぱく質 60.8 食塩相当量 10.2	1593 1380.0 66.3 8.7	1477 1101.8 50.6 9.6	1554 1057.7 60.1 7.3	1530 1047.7 59.0 9.2	1379 966.8 56.0 9.6	1609 1022.1 60.4 7.0

★風邪予防と食事★

風邪をひきにくくするためには、外出後のうがいや手洗いの他にも、食事によって普段から風邪に負けないからだを作っておくことが大切です。バランスの良い食事で風邪を予防しましょう！！

- たんぱく質:基礎体力をつけ抵抗力を高める・・・魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など
- ビタミンC:免疫力を高める・・・イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など
- ビタミンA:のどや鼻などの粘膜を保護する・・・ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど
- 亜鉛:疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める・・・カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など



1月⇒2月



予定献立表



	1月28日 (月)	1月29日 (火)	1月30日 (水)	1月31日 (木)	2月1日 (金)	2月2日 (土)	2月3日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) 切干し大根の炒め煮 お漬物(高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) こんにゃくの炒め煮 のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 白菜の旨煮 ネギ卵焼き お漬物(しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 和風オムレツ お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・人参) ひじきの煮物 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・麩) 南瓜のそぼろ煮 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	パン ジュリアンスープ スクランブルエッグ とウイナー カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 鶏肉と五目野菜の旨煮 もやしとピーマンの辛子和え わかめスープ 杏仁豆腐	御飯140g 白身魚のムニエル ナポリタン 豆乳チャウダー フルーツ (いちご)	肉うどん コロッケ ぶどうゼリー	御飯140g 青魚の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 (えのき・麩) 抹茶ババロア	赤飯 お刺身 煮しめ 味噌汁 (豆腐・玉葱) フルーツ (バナナ)	御飯140g 豚の角煮 ポテトサラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 杏仁豆腐	御飯140g すき焼き風煮物 三色野菜の和え物 清し汁 (椎茸・水菜) 黒蜜バナナ羹
間食	黒棒			白あんぱん			★節分★ 福豆 
夕食	麦ご飯140g 竜田揚げのおろし添え キャベツとちくわの和え物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のトマトソース煮 ひじきサラダ 清し汁 (椎茸・三つ葉) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 白身魚の幽庵焼き ふろふき大根 あおさの清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 青梗菜と豚肉の炒めもの 南瓜の含め煮 清し汁 (しめじ・水菜) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (水菜・しめじ) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け キャベツとちくわの和え物 味噌汁 (蕪・油揚げ) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 青魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 かき玉汁 お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1417 水分 1028.5 たんぱく質 56.9 食塩相当量 8.5	1658 1201.5 62.6 8.9	1243 930.9 51.0 9.2	1594 935.0 62.3 7.6	1360 828.5 59.0 9.1	1559 1033.3 60.1 8.7	1535 1088.1 67.4 7.0

★節分と豆まき★

2月3日は「節分(せつぶん)」ですね。節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回あったものでした。ところが、日本では立春は1年のはじまりとして、とくに尊ばれたため、次第に節分といえば春の節分のみを指すようになっていったようです。

節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。昔、京都の鞍馬に鬼が出たとき、毘沙門天のお告げによって大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話が残っており、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということです。

