

週 間 献 立 表

	1月3日(日)	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)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・椎茸) ○おせち ぶくさ焼きのあんかけ 鯉の煮炊き 知床の華 磯辺和え 三色豆 ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○パン (ミルクパン・クロワッサン) ○コーンスープ (牛乳・コーン) ○プレーンオムレツ (卵・サニーレタス) ○ガーリックソテー (ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・ベーコン) ○マーマレード ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・椎茸) ○はんぺんパン粉焼き (はんぺん・サラダ菜) ○お浸し (ちんげん菜・糸鰹) ○フルーツ (フルーツカクテル缶) ○昆布の佃煮 (昆布・あさり) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・人参) ○海老団子のあんかけ (えび・白すりみ・赤ピーマン) ○卵の花炒り (おから・人参・油揚げ・椎茸・長葱) ○なめ茸和え (モロヘイヤ・なめ茸) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○七草粥 (精白米・せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ) ○味噌汁 (しめじ・絹さや) ○卵焼き (卵・パセリ) ○二色サラダ (カリフラワー・ミニトマト) ○フルーツ (黄桃缶) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・人参) ○菜の花納豆 (納豆・菜の花) ○南瓜含め煮 (南瓜) ○お浸し (茄子・糸鰹) ○漬物 (大根味噌漬け) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・油揚げ) ○南瓜焼売 (南瓜しゅうまい・パセリ) ○蓮根金平 (れんこん) ○ピーナッツ和え (小松菜・赤ピーマン・ピーナッツ) ○卵ソース ○牛乳
	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○清まし汁 (四季ごよみ・菜の花) ○おせち 松風焼き チーズ南瓜伊達巻 香の物 ○紅あずまの甘露煮 (さつま芋) ○マヨ和え (いんげん・赤ピーマン) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (菜の花・玉葱) ○赤魚粕漬け焼き (あかうお・酒粕・はじかみ) ○落と牛蒡の金平 (ふき・ごぼう・人参) ○梅肉和え (切干大根・豆苗・鶏ささみ・梅干し) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (花麩・玉葱) ○ホキ青のり揚げ (ほき・南瓜・青のり・はじかみ) ○天つゆ ○きのこ炒め煮 (きのこミックス・人参・油揚げ) ○胡麻和え (春菊・赤ピーマン・白ごま) 	<p>Bは麺禁の方</p> <ul style="list-style-type: none"> A: 茄子のミートスパゲティセット 蟹たっぷりサラダ ウーロン茶 パインヨーグルトかけ B: 鮭の柚庵焼きセット ご飯 味噌汁 蟹たっぷりサラダ パインヨーグルトかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (里芋・油揚げ) ○ほっけ和風ムニエル (ホッケ・大根・しそ) ○筍と牛肉の土佐煮 (牛ばら・姫筍・人参・糸鰹・生姜・万能葱) ○菊花和え (小松菜・菊) ○しば漬け木耳 (木耳・胡瓜) 	<p>Bはカレー禁・お粥の方</p> <ul style="list-style-type: none"> A: チキンカレーセット コンソメスープ チーズドレッシングサラダ 福神漬け フルーツ B: スペイン風オムレツセット コンソメスープ チーズドレッシングサラダ 福神漬け フルーツ
おやつ	○練り切	○フルーツみつ豆 (フルーツみつ豆・あんず缶・洋梨缶・黒みつ・チェリー缶)	○黒糖ミルクサンド	○お茶饅頭	○あんみつ (みつ豆・バナナ・こしあん・黒蜜・チェリー缶)	○きんつば	○焼きチョコドーナツ
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○五目おこわ (精白米・もち米・ひじき・油揚げ・人参・ごぼう・干椎茸・紅生姜) ○味噌汁 (なめこ・わかめ) ○炊き合わせ (高野豆腐・えび・京蓴・里芋・生麩・絹さや) ○茶碗蒸し (卵・干椎茸・コーン・鶏ささみ・栗甘露煮・ぎんなん・根三つ葉・つと巻き・ゆず) ○おろし和え (大根・枝豆・みかん缶) 	<ul style="list-style-type: none"> ○さつま芋ご飯 (精白米・さつま芋・黒胡麻) ○生姜スープ (生姜・きのこミックス・長葱・おくら) ○鶏のこはく蒸し (鶏もも・小松菜・人参・コーン・トマト) ○味噌炒め (いんげん・姫筍・人参) ○ツナマヨ和え (ブロッコリー・ツナ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (じゃが芋・絹さや) ○ひじき入りハンバーグ (豚挽肉・木綿豆腐・玉葱・ひじき・サニーレタス・トマト) ○焼き茄子の梅だれ (茄子・梅干し・おくら) ○生姜醤油和え (菜の花・菊・生姜) ○漬物 (べったら漬け) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○清まし汁 (木綿豆腐・とろろ昆布) ○秋刀魚の梅煮 (さんま・生姜・梅干し・生麩) ○蒸し長芋の味噌かけ (長芋・青のり) ○わさび和え (ほうれん草・人参) ○漬物 (赤かつぱ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・卵・いんげん) ○酢豚風 (鶏もも・玉葱・ピーマン・人参・れんこん) ○カンシャオチエーズ (茄子・長葱・桜海老・グリーンピース) ○中華和え (もやし・豆苗・赤ピーマン・黒木耳) ○漬物 (梅ザーサイ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・おくら) ○鯖の醤油漬け焼き (さば・はじかみ) ○桜海老入り炒め煮 (キャベツ・人参・桜海老) ○酢の物 (胡瓜・かぶ・わかめ・しそ) ○漬物 (桜大根) 	<p>Bは麺禁の方</p> <ul style="list-style-type: none"> A: 山菜そばセット おにぎり 田楽豆腐 柚香漬け B: 鰯の煮魚定食 ゆかりご飯 清まし汁 田楽豆腐 柚香漬け
栄養目安	<ul style="list-style-type: none"> 【エネルギー】 1753kcal 【蛋白質】 65.5g 【脂質】 36.9g 【炭水化物】 285.0g 【塩分】 8.0g 	<ul style="list-style-type: none"> 【エネルギー】 1677kcal 【蛋白質】 65.4g 【脂質】 50.0g 【炭水化物】 236.6g 【塩分】 A:7.0g 	<ul style="list-style-type: none"> 【エネルギー】 1644kcal 【蛋白質】 57.8g 【脂質】 36.5g 【炭水化物】 266.9g 【塩分】 8.1g 	<ul style="list-style-type: none"> 【エネルギー】 A:1685kcal B:1644kcal 【蛋白質】 A:64.9g B:66.1g 【脂質】 A:49.0g B:41.6g 【炭水化物】 A:238.9g B:243.9g 【塩分】 A:8.3g B:8.2g 	<ul style="list-style-type: none"> 【エネルギー】 1602kcal 【蛋白質】 58.9g 【脂質】 36.3g 【炭水化物】 253.8g 【塩分】 7.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 【エネルギー】 A:1676kcal B:1601kcal 【蛋白質】 A:57.7g B:54.8g 【脂質】 A:37.6g B:35.0g 【炭水化物】 A:270.7g B:261.8g 【塩分】 A:7.9g B:6.4g 	<ul style="list-style-type: none"> 【エネルギー】 A:1616kcal B:1634kcal 【蛋白質】 A:59.8g B:63.8g 【脂質】 A:45.8g B:43.6g 【炭水化物】 A:237.3g B:240.5g 【塩分】 A:11.7g B:8.7g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。



1月7日は七草です！1月7日に無病息災を祈って七草粥を食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。春の七草の名前は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」。

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡



作成者：森下公恵

週 間 献 立 表

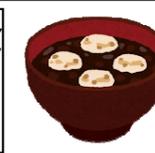
	1月10日(日)	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・玉葱) ○煮物 (枝豆・がんも・生麩) ○おろし和え (大根・菊) ○梅びしお ○フルーツ (しそあんず) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・油揚げ) ○ミートボール <small>シリアアピソース</small> (鶏挽肉・玉葱・パセリ) ○炒め煮 (キャベツ・人参・ピーマン) ○フルーツ (オレンジ) ○磯わかめ (茎わかめ・白胡麻) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○パン (レーズンコップ・バターロール) ○南瓜スープ (南瓜・玉葱・牛乳・生クリーム) ○盛り合わせサラダ (卵・じゃが芋・菜の花・人参) ○ブルーベリージャム ○バナナ豆乳ドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・豆苗) ○炊き合わせ (がんも・いんげん) ○ひじき煮 (ひじき・人参・油揚げ) ○煮豆 (金時豆) ○漬物 (大根味噌漬) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・わかめ) ○にらの卵とじ (にら・長葱・人参・卵) ○おかか和え (おくら・モロヘイヤ・鰹節) ○フルーツ (フルーツカクテル) ○漬物 (桜大根) ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・油揚げ) ○風味納豆 (納豆・長芋・のり) ○薩摩芋サラダ (さつま芋) ○菜の花きのこ (なめこ・菜の花・しめじ) ○フルーツ (キウイフルーツ) ○ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (小松菜・人参) ○煮物 (木の葉豆腐・絹さや) ○柚子醤油和え (もやし・かにかま・柚子) ○おくらおかか和え (おくら・鰹節) ○漬物 (赤かっぱ) ○牛乳
	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○野菜ミルクスープ (キャベツ・コーン・グリーンピース・ベーコン・牛乳) ○メンチカツプレート (牛挽肉・豚挽肉・キャベツ・玉葱・サニーレタス) (人参・もやし・赤ピーマン・ピーマン・トマト) ○二色サラダ (カリフラワー・ブロッコリー) ○ピクルス (胡瓜) 	<ul style="list-style-type: none"> ○青菜ご飯 (精白米・菜めし) ○味噌汁 (えのき茸・絹さや) ○さんまの生姜煮 (さんま・生姜・昆布・生麩) ○茼蒿炒り煮 (白こんにゃく・人参・椎茸) ○温野菜サラダ (おくら・かぶ・枝豆・人参) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・わかめ) ○豚肉薬味醤油焼き (豚肩ロース・長葱・サニーレタス・トマト) ○くずひき煮 (木綿豆腐・しそ) ○ピーナッツ和え (ちんげん菜・人参・ピーナッツ) ○しば漬け木耳 (胡瓜・木耳) 	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A: 鶏めんセット おにぎり イカリングフライ フルーツポンチ</p> <p>B: 鶏の山椒焼きセット 香りご飯 清まし汁 イカリングフライ フルーツポンチ</p>	<p>Bはパン禁の方</p> <p>A: パンランチ コンソメスープ 鶏のエスニック焼き ジャーマンポテト りんごジャム</p> <p>B: フライド茄子ランチ コンソメスープ 鶏のエスニック焼き ジャーマンポテト 揚げ茄子</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛と根菜丼 (精白米・牛ばら・玉葱・ごぼう・れんこん・紅生姜・しそ) ○味噌汁 (モロヘイヤ・豆麩) ○茄子の胡麻煮 (茄子・人参・枝豆・白胡麻) ○トマトと海藻三杯酢 (トマト・海藻・黄ピーマン)
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ○ぶどうゼリー (かんてんぶどう) 	<ul style="list-style-type: none"> ○鏡開き風おしるこ (福もち・小豆) 	<ul style="list-style-type: none"> ○牛乳かん (寒天・牛乳・黄桃缶) 	<ul style="list-style-type: none"> ○肉まん 	<ul style="list-style-type: none"> ○みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○エクレア 	<ul style="list-style-type: none"> ○フルーツポンチ (りんご・キウイフルーツ・バナナ・カクテルゼリー)
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・おくら) ○赤魚山椒焼き (あかうお・山椒・しそ・はじかみ) ○薇炒め煮 (ぜんまい・人参・白滝・さつま揚げ) ○辛子和え (ほうれん草・赤ピーマン) ○漬物 (たくあん) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○三平汁 (さけ・大根・じゃが芋・人参・木綿豆腐・長葱) ○鶏肉味噌漬け焼き (鶏もも・万能葱・がり) ○おかか煮 (インゲン・糸鰹) ○胡桃和え (白菜・赤ピーマン・くるみ) ○梅干し 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (玉葱・油揚げ) ○鰹の照り焼き (ぶり・はじかみ) ○そばろ煮 (かぶ・人参・鶏挽肉・枝豆) ○菊花和え (ほうれん草・菊) ○漬物 (青かっぱ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・絹さや) ○梅柚子胡椒だれかけ (かれい・梅干し・はじかみ) ○大根べっこう煮 (豚ばら肉・大根・グリーンピース) ○お浸し (菜の花・糸鰹) ○しそ昆布 (しそ昆布) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (里芋・油揚げ) ○ソイの煮魚 (そい・人参) ○白滝と豚肉炒め煮 (豚もも・白滝・いんげん・長葱) ○酢の物 (胡瓜・菊) ○しばわかめ (茎わかめ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・人参) ○鯖の塩焼き (さば・はじかみ) ○炊き合わせ (高野豆腐・南瓜・グリーンピース) ○山吹和え (小松菜・卵) ○漬物 (べつたら漬) 	<p>Bは麺禁の方</p> <p>A: きしめんセット おにぎり 生姜味噌かけ 薩摩芋ミルク煮</p> <p>B: 巾着煮セット わかめご飯 清まし汁 巾着煮 生姜味噌かけ 薩摩芋ミルク煮</p>
栄養目安	<p>【エネルギー】 1680kcal</p> <p>【蛋白質】 57.4g</p> <p>【脂質】 43.5g</p> <p>【炭水化物】 260.6g</p> <p>【塩分】 6.6g</p>	<p>【エネルギー】 1739kcal</p> <p>【蛋白質】 65.1g</p> <p>【脂質】 38.6g</p> <p>【炭水化物】 274.8g</p> <p>【塩分】 7.6g</p>	<p>【エネルギー】 1654kcal</p> <p>【蛋白質】 61.5g</p> <p>【脂質】 53.3g</p> <p>【炭水化物】 223.5g</p> <p>【塩分】 6.4g</p>	<p>【エネルギー】 A:1630kcal B:1641kcal</p> <p>【蛋白質】 A:65.3g B:67.1g</p> <p>【脂質】 A:33.5g B:32.8g</p> <p>【炭水化物】 A:256.7g B:260.0g</p> <p>【塩分】 A:12.2g B:9.0g</p>	<p>【エネルギー】 A:1640kcal B:1614kcal</p> <p>【蛋白質】 A:64.5g B:60.5g</p> <p>【脂質】 A:43.9g B:41.2g</p> <p>【炭水化物】 A:240.1g B:243.8g</p> <p>【塩分】 A:8.1g B:8.1g</p>	<p>【エネルギー】 1623kcal</p> <p>【蛋白質】 57.2g</p> <p>【脂質】 40.0g</p> <p>【炭水化物】 251.3g</p> <p>【塩分】 7.4g</p>	<p>【エネルギー】 A:1621kcal B:1687kcal</p> <p>【蛋白質】 A:56.0g B:56.8g</p> <p>【脂質】 A:34.4g B:38.3g</p> <p>【炭水化物】 A:265.3g B:273.7g</p> <p>【塩分】 A:11.7g B:9.5g</p>

※都合によりメニューを変更する場合があります。

ご了承お願い致します。



1月11日は鏡開きです。鏡餅を食すことを「歯固め」といい、この意味は硬い物を食べ、歯を丈夫にして年神様に長寿を祈るためという言い伝えがあります。おやつにおしるこを予定致しております。



菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております。

作成者：森下公恵

週 間 献 立 表

	1月17日(日)	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)	
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (白菜・油揚げ) ○豆腐バーグ (大豆・白すりみ・パセリ) ○炒め煮 (いんげん・白こんにゃく) ○フルーツ (みかん缶) ○たらこ昆布 (たらこ・昆布) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・わかめ) ○納豆 (納豆・長葱) ○里芋のりまぶし (里芋・人参・のり) ○胡麻ドレッシングかけ (菜の花) ○フルーツ (フルーツカクテル) ○牛乳	○パン (バターロール) ○薩摩芋スープ (さつま芋・玉葱・牛乳・生クリーム) ○スクランブルエッグ (卵・サニーレタス) ○コールスローサラダ (キャベツ・コーン・人参) ○はちみつ ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (モロヘイヤ・わかめ) ○鰯の梅煮 (いわし・梅干し・しそ) ○蕨炒め煮 (わらび・人参・さつま揚げ) ○煮豆 (三色豆) ○漬物 (べつたら漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・人参) ○蟹しゅうまい (かにシュウマイ・パセリ) ○炒め煮 (茄子・ツナ) ○フルーツ (しそあんず) ○海老の佃煮 (あみ佃煮) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・椎茸) ○おくら納豆 (納豆・おくら) ○炒め煮 (桜海老・キャベツ) ○春雨中華サラダ (春雨・筍・人参・わかめ・木耳・白胡麻) ○フルーツ (黄桃缶) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (大根・豆苗) ○炊き合わせ (五目巾着・生麩) ○とろろ芋 (長芋・青のり) ○胡麻サラダ (ごぼう・筍・枝豆・人参・蓮根・コーン・椎茸・木耳・白胡麻) ○フルーツ (洋梨缶) ○牛乳	
	昼食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・なめこ) ○鶏の梅酢焼き (鶏もも・梅干し・しそ・甘酢生姜) ○ジャン辛炒め煮 (キャベツ・ピーマン・赤ピーマン) ○のり和え (ほうれん草・のり) ○漬物 (大根味噌漬)	○御飯 (精白米) ○人参ポタージュ (玉葱・人参・生クリーム) ○ハンバーグプレート (豚挽肉・玉葱・キャベツ・パセリ・ほうれん草・コーン・トマト) ○マリネ (かにかま・玉葱・黄ピーマン)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・玉葱) ○レモン醤油包み蒸し (たら・椎茸・ピーマン・赤ピーマン・長葱・レモン) ○大根信田煮 (大根・油揚げ・人参・絹さや) ○なめ茸和え (ほうれん草・なめ茸) ○漬物 (しば漬)	Bは麺禁の方 A: 海老たぬきそばセット おにぎり 味噌かけ フルーツ B: 銀鯉味噌焼きセット ゆかりご飯 清まし汁 味噌かけ フルーツ	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・卵) ○豚肉のくわ焼き (豚肩ロース・紅生姜・ブロッコリー) ○大根おかか煮 (大根・人参・糸鰹) ○お浸し (菜の花・菊) ○漬物 (赤かつぱ)	Bはカレー禁・お粥の方 A: シーフードカレーセット コンソメスープ 和風サラダ 福神漬け フルーツ B: ホツケのムニエルセット ご飯 コンソメスープ 和風サラダ 福神漬け フルーツ	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (南瓜・菜の花) ○ソイの煮魚 (そい・人参) ○白滝のピリ辛炒め (白滝・椎茸・赤ピーマン) ○黄金和え (胡瓜・卵・わかめ) ○大豆の佃煮 (畑のポーク味)
		○大納言白ようかん	○豆腐ドーナツ	○フルーツヨーグルト (洋梨缶・りんご・みかん缶・ヨーグルト)	○こしあん紅葉まんじゅう	○メープルパンケーキ	○メロンムース (メロンミックス・牛乳)	○人形焼き
		○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・庄内麩) ○秋刀魚の当座煮 (さんま・生姜・にんにく・生麩) ○牛蒡と人参のじゃこ炒め (ごぼう・人参・ちりめんじゃこ) ○オニオンスライス (玉葱・赤ピーマン・糸鰹) ○漬物 (高菜漬)	○御飯 (精白米) ○けんちん汁 (大根・人参・鶏もも・木綿豆腐・長葱) ○赤魚たまり漬け焼き (あかうお・はじかみ) ○鍋しぎ (茄子・ピーマン) ○おかか和え (もやし・赤ピーマン・糸鰹) ○漬物 (しその実漬)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆麩・小松菜) ○鶏肉の照り焼きソース (鶏もも・サラダ菜・トマト) ○子炒り煮 (こんにゃく・たらこ・万能葱) ○ピーナッツ和え (いんげん・人参・ピーナッツ) ○昆布あさり (昆布・あさり)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・人参) ○鶏の香り漬け (鶏もも・長葱・赤ピーマン・ブロッコリー・ミニトマト) ○じゃが芋と昆布煮 (じゃが芋・昆布・グリーンピース) ○酢の物 (胡瓜・かにかま) ○漬物 (桜大根)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ○鰯の照り焼き (ぶり・しそ・甘酢生姜) ○落含め煮 (ふき・人参・あさり) ○梅肉和え (かぶ・胡瓜・梅干し) ○磯わかめ (茎わかめ・生姜・白胡麻)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○豆腐入りのし鶏 (木綿豆腐・鶏挽肉・玉葱・コーン・しそ・大根) ○金平牛蒡 (ごぼう・人参・絹さや) ○しその実和え (タアサイ・しその実) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白こんにゃく・えのき茸・なめこ・ゆず・赤ピーマン)	Bは麺禁の方 A: あんかけうどんセット おにぎり 薩摩芋のかき揚げ 柚香漬け B: 豚の照り焼き定食 香りご飯 清まし汁 薩摩芋のかき揚げ 柚香漬け
【エネルギー】 1602kcal 【蛋白質】 59.0g 【脂質】 36.8g 【炭水化物】 250.4g 【塩分】 7.2g		【エネルギー】 1602kcal 【蛋白質】 58.7g 【脂質】 39.8g 【炭水化物】 246.0g 【塩分】 7.7g	【エネルギー】 1664kcal 【蛋白質】 67.8g 【脂質】 42.5g 【炭水化物】 248.8g 【塩分】 7.0g	【エネルギー】 A:1628kcal B:1634kcal 【蛋白質】 A:62.8g B:61.1g 【脂質】 A:30.2g B:43.6g 【炭水化物】 A:273.6g B:240.2g 【塩分】 A:10.1g B:7.7g	【エネルギー】 1622kcal 【蛋白質】 54.7g 【脂質】 43.2g 【炭水化物】 243.7g 【塩分】 8.0g	【エネルギー】 A:1666kcal B:1608kcal 【蛋白質】 A:58.3g B:59.7g 【脂質】 A:37.6g B:37.8g 【炭水化物】 A:267.0g B:251.1g 【塩分】 A:9.0g B:6.9g	【エネルギー】 A:1658kcal B:1673kcal 【蛋白質】 A:58.8g B:62.8g 【脂質】 A:36.3g B:35.7g 【炭水化物】 A:266.4g B:268.7g 【塩分】 A:11.2g B:8.5g	

※都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承ください。

タアサイの栄養成分と働き(主に2月頃に収穫されていたことから如月菜とも呼ばれる)

タアサイはβ-カロテン、カルシウム、ビタミンK・Cを含んでいます。カルシウムとビタミンKの相乗効果で骨が丈夫になります。骨や歯が弱い方や免疫力を向上したい方におすすめです！

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♡



作成者：森下公恵

週 間 献 立 表

	1月24日(日)	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)	
朝食	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (いんげん・油揚げ) ○蒸し物 (じゃがバター茶巾・サラダ菜) ○落の醤油漬け (ふき・糸鰹) ○青じそ醤油和え (ちんげん菜・黄ピーマン・しそ) ○しば漬け木耳 (きくらげ・胡瓜・生姜) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (キャベツ・玉葱) ○納豆 (納豆・長葱) ○炒め煮 (いんげん・蒲鉾) ○サラダ (南瓜サラダ) ○フルーツ (りんご) ○牛乳	○パン (バターロール・ミルクボール) ○オニオンスープ (玉葱・赤ピーマン・グリーンピース) ○ほうれん草ソテー (ほうれん草・コーン・ベーコン) ○スパゲティーサラダ (スパゲティ・玉葱・人参) ○苺ジャム ○リンゴジュース	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (もやし・人参) ○鮭の塩焼き (さけ・しそ) ○胡麻和え (いんげん・白胡麻) ○フルーツ (あんず缶) ○漬物 (しば漬け) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (しめじ・油揚げ) ○煮物 (ごぼう巻き・生麩) ○辛子和え (小松菜・もやし) ○煮豆 (うぐいす豆) ○しばわかめ (茎わかめ) ○牛乳	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (わらび・玉葱) ○ひじき納豆 (納豆・ひじき) ○煮物 (切干大根煮) ○お浸し (菜の花・菊・白胡麻) ○フルーツ (白桃缶) ○ヨーグルト	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・にら) ○煮合わせ (彩信田・人参) ○ごぼうサラダ (ごぼう) ○フルーツ (フルーツカクテル) ○ふりかけ (瀬戸風味) ○牛乳	
	昼食	○御飯 (精白米) ○中華スープ (春雨・しめじ・コーン) ○鶏肉チリソース (鶏もも・長葱・グリーンピース) ○オイスター炒め (タアサイ・玉葱・人参) ○もやし和え (もやし・豆苗・白胡麻) ○フルーツ (キウイフルーツ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (茄子・あさり) ○鶏肉生姜焼き (鶏もも・しそ・がり) ○じゃが芋バター煮 (じゃが芋・人参・グリーンピース) ○しその実和え (小松菜・赤ピーマン・しその実) ○海老佃煮 (あみ佃煮)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (えのき茸・わかめ) ○肉豆腐 (豚肩ロース・木綿豆腐・玉葱・いんげん・椎茸・生麩) ○人参たらこ炒め (人参・たらこ) ○お浸し (ちんげん菜・糸鰹) ○漬物 (べったら漬け)	○親子丼 (精白米・鶏もも・卵・玉葱・なると・干し椎茸・卵・三つ葉・のり) ○味噌汁 (南瓜・絹さや) ○香味醤油和え (えび・菜の花・長葱) ○生姜和え (白菜・胡瓜・人参・生姜)	Bはパン禁の方 A: サンドイッチセット (クリームシチュー・サラダ・カラフル寒天) B: 海老バーグセット (ご飯・クリームシチュー・サラダ・カラフル寒天)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (木綿豆腐・岩のり) ○和風ハンバーグ (豚挽き肉・牛挽肉・玉葱・大根・白胡麻・ミニトマト) ○里芋煮 (里芋・人参・さつま揚げ・枝豆) ○柚子和え (小松菜・黄ピーマン・柚子) ○漬物 (青かつぱ)	○御飯 (精白米) ○かき玉汁 (卵・三つ葉) ○鮭味噌漬け焼き (さけ・しそ) ○ひじき煮 (ひじき・さつま揚げ・人参・白滝・グリーンピース) ○豚とキャベツ辛子和え (豚肩ロース・キャベツ・赤ピーマン) ○フルーツ (キウイフルーツ)
		○キャラメルクリームどら焼き	○苺ババロア (苺ミックス粉・牛乳)	○フルーツ2点盛り (オレンジ・バナナ)	○ミルクまんじゅう	○バナナ蒸しケーキ	○黒ごまおやき	○ミニたい焼き
		○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ぜんまい・人参) ○鯖の塩焼き (さば・はじかみ) ○青菜と牛の煮浸し (小松菜・牛ばら) ○梅わさし和え (長芋・梅干し・万能葱) ○漬物 (たくあん)	○薩摩芋ご飯 (精白米・さつま芋・黒胡麻) ○味噌汁 (大根・ほうれん草) ○巾着煮 (小揚げ・人参・ピーマン・卵・スパゲティ・わかめ) ○温野菜 (かぶ・ブロッコリー・黄ピーマン) ○トマトの三杯酢 (トマト・きのこミックス・玉葱)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ふき・油揚げ) ○天ぷら (えび・きす・さつま芋・ピーマン・茄子・大根・生姜) ○天つゆ ○磯和え (菜の花・赤蒲鉾・のり) ○漬物 (赤かつぱ)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (豆苗・玉葱) ○豚の角煮 (豚ばら・昆布・卵・絹さや・生麩) ○焼き茄子ポン酢かけ (茄子・万能葱) ○なめ茸おろし (大根・なめ茸) ○梅干し (田舎梅)	○御飯 (精白米) ○味噌汁 (ちんげん菜・椎茸) ○豚肉和風おろしソテー (豚肩ロース・玉葱・大根・万能葱・トマト) ○蕪の土佐煮 (かぶ・人参・糸鰹) ○わさび酢和え (胡瓜・菊) ○漬物 (しその実)	○御飯 (精白米) ○清まし汁 (花麩・ほうれん草) ○赤魚胡麻味噌煮 (あかうお・白胡麻・人参) ○薩摩芋の香り揚げ (さつま芋・青のり・けしの実) ○梅おかか和え (もやし・赤ピーマン・豆苗・梅干し・糸鰹) ○柚子造りえのき昆布 (昆布・白胡麻・えのき茸・なめこ・柚子・赤ピーマン)	Bは麺禁の方 A: かき揚げそばセット (おにぎり・南瓜の煮物・酢味噌和え) B: ホッケたまり漬け焼き (ゆかりご飯・清まし汁・南瓜の煮物・酢味噌和え)
【エネルギー】 1625kcal 【蛋白質】 58.4g 【脂質】 43.1g 【炭水化物】 243.3g 【塩分】 7.8g		【エネルギー】 1656kcal 【蛋白質】 61.8g 【脂質】 35.3g 【炭水化物】 266.2g 【塩分】 8.7g	【エネルギー】 1651kcal 【蛋白質】 55.3g 【脂質】 48.7g 【炭水化物】 244.8g 【塩分】 8.1g	【エネルギー】 1602kcal 【蛋白質】 62.4g 【脂質】 37.9g 【炭水化物】 243.7g 【塩分】 8.2g	【エネルギー】 A:1637kcal B:1659kcal 【蛋白質】 A:54.8g B:63.5g 【脂質】 A:43.7g B:38.2g 【炭水化物】 A:252.6g B:257.9g 【塩分】 A:8.4g B:8.5g	【エネルギー】 1617kcal 【蛋白質】 59.5g 【脂質】 32.1g 【炭水化物】 264.3g 【塩分】 7.8g	【エネルギー】 A:1644kcal B:1603kcal 【蛋白質】 A:56.7g B:63.0g 【脂質】 A:40.4g B:33.2g 【炭水化物】 A:258.9g B:256.6g 【塩分】 A:10.7g B:8.4g	

※都合によりメニューを変更する場合があります。
 ご了承お願い致します。

ごまにはビタミンB1・E、カルシウム、鉄分、亜鉛などが含まれます。また、リノール酸、オレイン酸、リノレン酸などの不飽和脂肪酸を含んでいますので血液中のコレステロールを減らし、血行を良くする働きがあります。更にセレン、セサミノールという、抗酸化作用を持つ成分が含まれるので、ビタミンEとの相乗効果でガン予防が期待できます。

ごまの栄養成分と働き

菜の花の栄養をたっぷり吸収した『菜の花のめぐみ米』を使用しております♥

作成者：森下公恵