



1月20日(月)～

1月26日(日)

予定献立表



	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 ほうれん草と卵の炒め物 冬瓜の含め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のさっと煮 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根の炒め煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらか大豆ボール チンゲン菜のごま和え あまのり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 しらすおろし いりこみそ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉のマスタードソース 菜の花のおかか和え 果物	ご飯 みそ汁 重ね肉の酢豚 ブロッコリーとカニカマサラダ 果物	ご飯 みそ汁 白身魚のあけぼの揚げ きやべつの煮びたし 果物	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーと舞茸のゴマナムル 果物	ハヤシライス ほうれん草スープ 大根しそサラダ いちごゼリー	ご飯 豚汁 さばの照り焼き いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物	ご飯 かぼちゃスープ ミートローフ かぶの酢の物 果物
おやつ	おからケーキ・ココア *ミルクプリン*	りんごプーチケーキ・お茶 *杏仁豆腐*	カスタードクレープ・紅茶 *バニラムース*	パームクーヘン・お茶 *バナナムース*	あずきワッフル・お茶 *かぼちゃプリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *ココアムース*	ドームケーキ・お茶 *ほうじ茶プリン*
夕食	ご飯 みそ汁 たらのみそバター焼き トマトサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 つくねの甘辛煮 いんげんとツナのサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 さわらの塩こうじ焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 たらの野菜あんかけ かぼちゃサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 豆腐のスープ やわらか焼き餃子 キャベツとかまぼこの和え物 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 白花豆
	エネルギー 1513 Kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 62.3 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1501 Kcal 脂質 38.2 g たんぱく質 58.4 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1558 Kcal 脂質 37.5 g たんぱく質 60.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1497 Kcal 脂質 33 g たんぱく質 57.4 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1513 Kcal 脂質 38 g たんぱく質 51.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 43.4 g たんぱく質 58.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1496 Kcal 脂質 38.5 g たんぱく質 57.1 g 塩分 6.1 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

## 1月20日は「大寒」

二十四節気の大寒です。寒さが最も厳しくなる時期です。その年の最低気温を記録することもある時期です。

大寒の頃の水は「寒の水」と呼ばれています。冷たいけれど雑菌も繁殖しないとされるため、この寒の水を使って

日本酒や醤油、味噌等を仕込む「寒仕込み」が行われます。

寒さが厳しいだけでなく、インフルエンザが流行する時期でもあります。

小松菜、大根、白菜などの旬の野菜や、脂がのって美味しくなるブリ等の魚、栄養価の高い卵などを取り入れたメニューで、

冬を元気にのりきりたいです。

