



# 1月 6日(月)～ 1月12日(日) 予定献立表



	1月 6日(月)	1月 7日(火)	1月 8日(水)	1月 9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 高野豆腐のうすくず煮 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 いこみ高野のあんかけ 小松菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し いりこみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 きゅうりとツナサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 白菜のごまあえ たいみそ 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 揚げ豆腐のかにあん ポテトサラダ 果物	さつま芋入りひじきごはん 七草風すまし汁 松風焼き 菜の花とツナのサラダ 果物	ご飯 ポトフ風スープ 鶏肉の梅マヨ焼き 白菜のごまあえ 果物	カレーライス 青菜のスープ ブロッコリーとツナのサラダ いちごゼリー	ご飯 みそ汁 たらのおろしあんかけ 菜の花と竹輪の和え物 果物	ご飯 コンソメスープ ミートローフ ひじきの白和え 果物	ご飯 すまし汁 鶏肉の昆布入り天ぷら なすのずんだみそ和え 果物
おやつ	黒糖カステラ・お茶 * ほうじ茶プリン *	黒糖まんじゅう・お茶 * キャラメルプリン *	蒸しケーキ・紅茶 * 杏仁豆腐 *	どら焼き・お茶 ミルクプリン	イチゴロールケーキ・お茶 * イチゴプリン *	抹茶ワッフル・お茶 * 水ようかん *	もみじまんじゅう・お茶 * プリン *
夕食	ご飯 かき玉汁 鶏肉の梅おかか焼き ちくわと昆布の煮物 白花豆	ご飯 すまし汁 白身魚の照り焼き かぶのクリーム煮 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 鱈のみそバター風味 ブロッコリーサラダ 煮豆	ご飯 すまし汁 白身魚の生姜照り焼き いんげんの梅風味サラダ 飲むヨーグルト	ご飯 中華風かき玉スープ 八宝菜風炒め物 なすのお浸し 三色豆	ご飯 みそ汁 赤魚みりん漬け焼き かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ご飯 コーンとチンゲンサイのスープ ほっけのごま煮つけ さつま芋とブルーンの煮物 野菜ジュース
	エネルギー 1484 Kcal 脂質 38.2 g たんぱく質 60.8 g 塩分 6 g	エネルギー 1500 Kcal 脂質 34.6 g たんぱく質 58.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1488 Kcal 脂質 46.1 g たんぱく質 63.4 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1502 Kcal 脂質 33.1 g たんぱく質 53.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 41.5 g たんぱく質 62.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1432 Kcal 脂質 37.9 g たんぱく質 62.1 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1604 Kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 56.5 g 塩分 6.8 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7日は七草

1月7日の人日(じんじつ)の節句の朝に、「春の七草」が入った七草粥を食べると1年間を無病息災ですごせるといわれています。

春の七草は「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」です。

これらの七草は胃腸を労ったり、冬に不足しがちなビタミンを補う効果があるとされています。



七草粥