



1月27日(月)～ 2月 2日(日) 予定献立表



	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月 1日(土)	2月 2日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 里芋とタラコの煮物 白菜のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵しんじょの煮物 花野菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃしゅうまい とろろ芋 牛乳	ご飯 みそ汁 かにつみれの煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 やわらかはんぺん含め煮 冬瓜のスープ煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ 果物	たまご菜めし すまし汁 メンチカツ かぶの酢の物 青りんごゼリー	ご飯 けんちん汁 サーモンのバター焼き 三色サラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース 菜の花とハムのサラダ 果物	天津飯 すまし汁 きゅうりとチキンのサラダ 果物	ご飯 みそ汁 あじの南蛮風 切り干し大根のサラダ 果物	ご飯 みそ汁 天ぷら もやしとツナのサラダ 果物
おやつ	チョコブッセ・お茶 *イチゴムース*	りんごプテケーキ・お茶 *プリン*	せんべい・お茶 *ミルクプリン*	黒糖カステラ・お茶 *かぼちゃプリン*	どら焼き・お茶 *イチゴプリン*	あずきワッフル・お茶 *水ようかん*	ドームケーキ・お茶 *カフェオレプリン*
夕食	ご飯 みそ汁 豚玉煮 いんげんの梅風味サラダ 煮豆	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き ブロッコリーとツナのサラダ ホワイトアップル乳酸菌	ご飯 みそ汁 つくねの甘辛煮 なすの生姜和え 漬物	ご飯 かき玉汁 白身魚の梅醤油煮 きやべつのり和え 白花生	ご飯 すまし汁 肉じゃが トマトゼリーのサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 すまし汁 チキンピカタ ポテトサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のお浸し 野菜ジュース
	エネルギー 1457 Kcal 脂質 39.7 g たんぱく質 49.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1536 Kcal 脂質 40.9 g たんぱく質 60.1 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1523 Kcal 脂質 49.9 g たんぱく質 55.8 g 塩分 8 g	エネルギー 1498 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 59.7 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1494 Kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 53.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1588 Kcal 脂質 46.6 g たんぱく質 58.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 38.9 g たんぱく質 51.3 g 塩分 7.4 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

旬の食材 ほうれん草

緑黄色野菜の代表ともいえるほうれん草。寒さに当たると甘みが増すので冬の時期に美味しくなります。

また、冬の方が栄養価も高くなるのでこの時期に積極的に食べたい野菜です。

鉄の含有量が多いほか、ビタミンCやカリウム、β-カロテンも多く含んでいるので、貧血予防や、美肌効果が期待できます。

たんぱく質やビタミンEを多く含む卵と一緒に調理したり、しらすやかつお節を合わせたおひたし等がおすすめです。

