



1月26日(月)～ 2月 1日(日) 予定献立表



	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月 1日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 煮やっこ 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆腐のおろし煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草入りスクランブル なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のとりそぼろあん 小松菜のお浸し 鯛みそ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ チンゲン菜のごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 千切り野菜のスープ チキングラタン きゅうりと竹輪のマヨポン和え 果物	チャーハン 中華スープ 小松菜のナムル 杏仁豆腐	わかめご飯 すまし汁 鶏肉の磯辺天 菜の花とハムのサラダ 果物	ご飯 ベーコンクリームスープ 鮭のムニエル・キノコソテー添え きゃべつのり和え 果物	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとツナのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース キャベツの菜種和え 果物	ご飯 みそ汁 白身魚の竜田揚げ さつま芋とプルーンの煮物 果物
おやつ	ようかんロール・お茶 *りんごプリン*	バームクーヘン・コーヒー *キャラメルプリン*	あずきワッフル・紅茶 *ミルクプリン*	ミルクまんじゅう・お茶 *水ようかん*	もみじまんじゅう・お茶 *あずきプリン*	ロールケーキ・お茶 *ココアムース*	おからケーキ・お茶 *ほうじ茶プリン*
夕食	ご飯 みそ汁 さばの甘辛焼き 小松菜の煮びたし 漬物	ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 飲むヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の照り焼き じゃが芋のコーンミルク煮 白花豆	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 トマトゼリーのサラダ リンゴジュース	ご飯 すまし汁 白身魚のバター照り焼き 白菜のおかか和え サプリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 ほっけのごま煮つけ タラモサラダ 野菜ジュース	ご飯 かき玉汁 鶏肉の梅おかか焼き なすの変わり白和え きゅうり漬け
	エネルギー 1525 Kcal 脂質 41.4 g たんぱく質 47.3 g 塩分 7 g	エネルギー 1525 Kcal 脂質 31.8 g たんぱく質 55.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1537 Kcal 脂質 27.5 g たんぱく質 57.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1610 Kcal 脂質 49.5 g たんぱく質 48.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1523 Kcal 脂質 38.3 g たんぱく質 54 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1477 Kcal 脂質 29.5 g たんぱく質 46 g 塩分 7 g	エネルギー 1552 Kcal 脂質 33.7 g たんぱく質 54.1 g 塩分 7.6 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 春菊

一年中手に入りますが、11月～3月にかけて旬を迎える春菊です。

茎や葉がやわらかく、香りが高いのは、秋から冬にかけての時期です。

春菊にはβカロテン、ビタミンE、カリウム、カルシウム、鉄などが豊富に含まれています。

また独特な香りの成分は、胃腸の働きを整え、食欲を増進させる効果や、のどの炎症を防ぐ働きがあるとされています。

鍋料理やおひたし、ごま和え、天ぷらなど様々な料理で美味しく食べられる野菜です。

