



1月19日(月)～

1月25日(日)

予定献立表



	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 なめたけおろし ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 なすのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 こうや豆腐の卵とじ とろろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 温泉卵 白菜の煮びたし 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	ツナピラフ きのこベーコンのスープ 小松菜のお浸し 果物	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 キュウリとホタテの酢の物 果物	たまご菜めし すまし汁 ほっけの生姜照り焼き チキンサラダ 果物	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーのゴマナムル 果物	カレーライス 青菜のスープ 切り干し大根のサラダ 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 薄切りとんかつ チンゲン菜の和え物 果物	ご飯 みそ汁 白菜のロール蒸し ひじきの白和え 果物
おやつ	メイプルプチケーキ・お茶 *メロンゼリー*	やわらかまんじゅう・お茶 *水ようかん*	黒糖カステラ・お茶 *イチゴプリン*	ミルクまんじゅう・お茶 *あずきプリン*	蒸しケーキ・お茶 *バニラムース*	おからケーキ・紅茶 *ミルクプリン*	ソフトクレープ・お茶 *なめらかプリン*
夕食	ご飯 すまし汁 鶏肉の照焼 きゅうりと竹輪のサラダ 白花豆	ご飯 かぼちゃスープ やわらかえびかつ もやしとツナのサラダ サブプリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め きゅうりの酢の物 昆布豆	ご飯 かき玉汁 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか和え 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 白身魚のムニエル キャベツのゴマサラダ ホホワイトアップル乳酸菌	ご飯 すまし汁 さわらの甘酢焼き ほうれん草のごまあえ 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き じゃが芋の煮物 うぐいす豆
	エネルギー 1592 Kcal 脂質 48.6 g たんぱく質 53.3 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1569 Kcal 脂質 34.6 g たんぱく質 58.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1511 Kcal 脂質 30.3 g たんぱく質 52.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1517 Kcal 脂質 29.9 g たんぱく質 52.9 g 塩分 8 g	エネルギー 1528 Kcal 脂質 40.7 g たんぱく質 47.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1568 Kcal 脂質 45 g たんぱく質 51 g 塩分 7 g	エネルギー 1509 Kcal 脂質 34.8 g たんぱく質 54.9 g 塩分 7.7 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。寒の内と呼ばれ、一年で最も寒さの厳しい時期です。

この時期に収穫されたり作られた食材は「寒の食材」と呼ばれ、栄養価が高く、味が深まると考えられています。

大寒の日に産まれた卵は「大寒卵」といい、健康運や金運アップに縁起が良いとされています。

また寒ぶり、寒さばなど寒さの中で育った魚は身が引き締まり、脂が豊富で旨味が濃いのが特徴です。

寒ぶりを使ったぶり大根や寒さばの味噌煮などは、冬の食卓にぴったりの料理です。

