



# 1月12日(月)～ 1月18日(日) 予定献立表



	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル 菜の花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 三色スクランブル きゃべつののり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 中華風炒り豆腐 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 とうふボールの野菜あん チンゲン菜のお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージポテト炒め 小松菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐のうすくずあん ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 お魚豆腐のおろし煮 小松菜ごま和え ふりかけ 牛乳
昼食	ちらし寿司 すまし汁 里芋と鶏肉の煮物 イチゴパバロア	ご飯 すまし汁 たらの甘酢あんかけ きゅうりのなめたけサラダ 果物	三色丼 すまし汁 ブロッコリーとかぼちゃサラダ 果物	ご飯 すまし汁 鶏もろみ焼き キャベツの和風サラダ 果物	ご飯 みそ汁 ロコモコハンバーグ キャベツの塩昆布和え 青りんごゼリー	ご飯 すまし汁 チキンカツ なすのみぞれ和え 果物	ご飯 すまし汁 ほっけのみりん漬け焼き かぼちゃサラダ 果物
おやつ	どら焼き・お茶 *なめらかプリン*	ようかんロール・お茶 *あずきプリン*	マロンワッフル・お茶 *カフェオレプリン*	バームクーヘン・お茶 *ミルクプリン*	蒸しケーキ・お茶 *きなマンジェ*	チョコプテケーキ・紅茶 *チョコレートパバロア*	クリームブッセ・お茶 *抹茶プリン*
夕食	ご飯 みそ汁 豆腐のそぼろあん 大根のごま酢づけ 煮豆	ご飯 みそ汁 ポテトグラタン 白菜のごまあえ 煮豆	ご飯 すまし汁 チンジャオロース ほうれん草しゅうまい 野菜ジュース	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋のとも和え 飲むヨーグルト	ご飯 すまし汁 白身魚のみそ照焼 ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け ブロッコリーの卵サラダ きゅうり漬け	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 チンゲン菜のお浸し ホワイトアップル乳酸菌
	エネルギー 1511 Kcal 脂質 26.7 g たんぱく質 51.5 g 塩分 7 g	エネルギー 1494 Kcal 脂質 38.3 g たんぱく質 46.8 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1448 Kcal 脂質 39.8 g たんぱく質 54.9 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1529 Kcal 脂質 37.6 g たんぱく質 53.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1466 Kcal 脂質 32.4 g たんぱく質 50.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1571 Kcal 脂質 40 g たんぱく質 55 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1454 Kcal 脂質 26.9 g たんぱく質 51.6 g 塩分 7.8 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12日は成人の日

新成人を祝い、各地で成人式が行われます。

2022年の民法改正により、成人年齢は18歳となり式典名を「二十歳の集い」などに変更するケースも増えているようです。

成人式で多くの女性が着用する振袖は、「袖を振る」ことで厄をはらう力があつたとも言われています。

古典的な着物の柄には健康や長寿などの意味合いもあり、「大人として幸福な人生を歩んでほしい」といった願いがこめられているそうです。

