

# 平成28年 1月

# ～ 月間献立表 ～

| 月  | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  |
|--|---|---|--|--|--|
|  <p>新年あけましておめでとうございます<br/>本年も皆様に喜んでいただけるお食事を提供いたします<br/>よろしくようお願い申し上げます。</p> |   |   | <p><b>七草粥(ななくさがゆ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・せり…消化を助ける</li> <li>・ごきょう…吐き気、解熱に効果</li> <li>・ほとけのぎ…歯痛にきく</li> <li>・すすしろ…胃健、せき止め、神経痛によい</li> <li>・なずな…視力、五臓に効果</li> <li>・はこべら…歯茎、排尿によい</li> <li>・すすな…消化促進、しもやけに</li> </ul> <p>この七草をお粥にして一年の無病息災を願って食べる七草粥</p>  |  |  |
| <p><b>4</b> ご飯 味噌汁<br/>メンチカツ<br/>南瓜の煮物<br/>菜の花の辛和え<br/>ゼリー 香の物</p>   | <p><b>5</b> ご飯 味噌汁<br/>すき煮<br/>かぶのそぼろ煮<br/>マカロニサラダ<br/>ゼリー 香の物</p>      | <p><b>6</b> ご飯 中華スープ<br/>中華丼<br/>たらもサラダ<br/>しらす和え<br/>ゼリー 香の物</p>                 | <p><b>7</b> ご飯 味噌汁<br/>鮭の塩麹焼き<br/>ビーフン炒め<br/>温野菜サラダ<br/>ゼリー 香の物</p>  | <p><b>8</b> ご飯 澄まし汁<br/>さんが焼き<br/>高野豆腐の炊き合わせ<br/>三色なます<br/>ゼリー 香の物</p>             | <p><b>9</b> ご飯 味噌汁<br/>鶏肉のねぎ味噌焼き<br/>筑前煮<br/>コールスローサラダ<br/>ゼリー 香の物</p> |
| 519kc た12 脂19 炭79 塩2.7   | 571kc た15 脂18 炭79 塩3.5  | 458kc た12 脂6 炭78 塩2.8   | 418kc た2 脂6 炭63 塩2.5   | 470kc た16 脂9 炭72 塩2.8  | 496kc た16 脂11 炭74 塩3.4   |
| 桜小餅  | 抹茶羊羹  | 南瓜プリン   | ミルク小豆かん  | 饅頭   | カルピスゼリー  |
| 60kc た1 脂0.1 炭13 塩0  | 75kc た3 脂0 炭19 塩0   | 60kc た2 脂3 炭7 塩0.1  | 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1   | 80kc た2 脂1 炭12 塩0.1  | 76kc た3 炭1 塩0.1  |
| <p><b>11</b> ご飯 味噌汁<br/>豚の生姜焼き<br/>じゃが芋煮付<br/>パスタサラダ<br/>ゼリー 香の物</p>   | <p><b>12</b> ご飯 澄まし汁<br/>サーモンフライ<br/>おからサラダ<br/>ピーナッツ和え<br/>ゼリー 香の物</p> | <p><b>13</b> ご飯 澄まし汁<br/>鯖の竜田揚げ<br/>中華サラダ<br/>おかか和え<br/>ゼリー 香の物</p>               | <p><b>14</b> 鶏汁そば<br/>ゆかりご飯<br/>厚焼き卵<br/>ゼリー<br/>香の物</p>   | <p><b>15</b> ご飯 味噌汁<br/>おでん<br/>シュウマイ<br/>南瓜サラダ<br/>ゼリー 香の物</p>                    | <p><b>16</b> カレーライス<br/>オニオンスープ<br/>マカロニサラダ<br/>ゼリー<br/>煮豆</p>         |
| 550kc た15 脂15 炭81 塩3   | 520kc た19 脂15 炭71 塩2  | 519kc た18 脂13 炭73 塩2  | 376kc た16 脂8 炭77 塩1.8  | 431kc た15 脂5 炭72 塩4  | 573kc た12 脂17 炭86 塩4.7   |
| いちごプリン   | 紅茶ゼリー   | 羊羹  | たい焼き   | 豆乳プリン  | ミルク葛餅  |
| 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1   | 55kc た1.3 脂2 炭6 塩0  | 86kc た3 脂0.2 炭17 塩0   | 89kc た20 脂0 炭19 塩0.1   | 93kc た2 脂3 炭13 塩0.1  | 67kc た3 脂2 炭7 塩0.1   |
| <p><b>18</b> ご飯 澄まし汁<br/>たらの野菜あんかけ<br/>切り干し大根煮<br/>オーロラサラダ<br/>ゼリー 香の物</p>   | <p><b>19</b> ご飯 味噌汁<br/>さんまの蒲焼<br/>ポテトサラダ<br/>土佐和え<br/>ゼリー 香の物</p>      | <p><b>20</b> ご飯 味噌汁<br/>豚肉のオイスターソース炒め<br/>ブロッコリーのかにあんかけ<br/>春雨サラダ<br/>ゼリー 香の物</p> | <p><b>21</b> ご飯 味噌汁<br/>カツ煮<br/>ふきの含め煮<br/>和風サラダ<br/>ゼリー 香の物</p>   | <p><b>22</b> ご飯 澄まし汁<br/>信田巻<br/>花野菜の山芋掛け<br/>お浸し<br/>ゼリー 香の物</p>                  | <p><b>23</b> ご飯 味噌汁<br/>鮭の利休焼き<br/>里芋の田楽<br/>もずく酢<br/>ゼリー 香の物</p>      |
| 503kc た17 脂10 炭70 塩2   | 578kc た14 脂20 炭75 塩3.1  | 531kc た14 脂11 炭72 塩3  | 536kc た14 脂17 炭84 塩3   | 514kc た23 脂11 炭73 塩3   | 427kc た21 脂10 炭72 塩3   |
| 黒糖葛餅   | 南瓜プリン   | フレンチトースト  | フルーツパバロア   | あんみつ   | バームクーヘン  |
| 47kc た1 脂0 炭11 塩0  | 60kc た2 脂3 炭7 0.1塩  | 149kc た5 脂5 炭19 塩0.5  | 100kc た2.7 脂3 炭14 塩0   | 76kc た1 脂0.1 炭17 塩0  | 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1   |
| <p><b>25</b> ご飯 味噌汁<br/>ミックスフライ<br/>車麩の煮物<br/>みぞれ和え<br/>ゼリー 香の物</p>  | <p><b>26</b> ご飯 澄まし汁<br/>鶏肉の照り焼き<br/>けんちん煮<br/>オクラサラダ<br/>ゼリー 香の物</p>   | <p><b>27</b> カレーうどん<br/>わかめご飯<br/>ひじきの煮物<br/>ゼリー<br/>香の物</p>                      | <p><b>28</b> ご飯 味噌汁<br/>あじの南蛮漬<br/>金平ごぼう<br/>青菜のお浸し<br/>ゼリー 香の物</p>  | <p><b>29</b> ご飯 澄まし汁<br/>鮭のマヨネーズ焼き<br/>ブロッコリーのねぎソース<br/>キャベツのゴマ酢和え<br/>ゼリー 香の物</p> | <p><b>30</b> 三色丼<br/>味噌汁<br/>小松菜の煮浸し<br/>梅しそ和え<br/>ゼリー 香の物</p>         |
| 582kc た20 脂16 炭112 塩4.2  | 591kc た18 脂20 炭76 塩3  | 531kc た16 脂10 炭110 塩5   | 563kc た17 脂17 炭78 塩3   | 453kc た15 脂9 炭68 塩2  | 516kc た23 脂14 炭68 塩3   |
| りんご羊羹  | ゴマ団子  | 蒸しパン  | カフェオレゼリー   | カスタードプリン   | コーヒーゼリー  |
| 69kc た0 脂0 炭17 塩0  | 58kc た1 脂0.1 炭11 塩0.2   | 119kc た2 脂2 炭22 塩0.2  | 63kc た1 脂3 炭10 塩0  | 175kc た4 脂5 炭26 塩0.2   | 51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0   |

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。