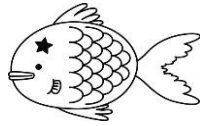


1月のこんだて

6日・20日 (月)

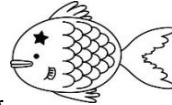
白飯
さばの幽庵焼き
かぶの浅漬け
飛鳥汁



エネルギー 458kcal
たんぱく質 29.4g
脂質 17.8g
塩分 2.1g

7日・21日 (火)

白飯
豚バラ大根
ほうれん草のちくわあえ
七草入り白みそ汁



エネルギー 417cal
たんぱく質 14.9g
脂質 15.6g
塩分 2.3g

8日 (水)

真珠蒸し
いんげんのおかかあえ
大根のすまし汁



エネルギー 310kcal
たんぱく質 15.5g
脂質 11g
塩分 1.6g

9日・23日 (木)

白飯
お好み焼きバーグ
ブロッコリーのごまドレ
白菜のスープ



エネルギー 485kcal
たんぱく質 18.3g
脂質 22.4g
塩分 2.4g

10日・24日 (金)

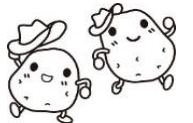
白飯
さばのおかか煮
春雨サラダ
豚汁



エネルギー 428kcal
たんぱく質 21.3g
脂質 15.2g
塩分 2.4g

14日・28日 (火)

白飯
肉じゃが
キャベツのしらすあえ
麩のみそ汁



エネルギー 400kcal
たんぱく質 14g
脂質 13.6g
塩分 1.7g

15日・29日 (水)

白飯
さわらの磯辺揚げ
白和え
冬のポトフ



エネルギー 488kcal
たんぱく質 24.1g
脂質 18.2g
塩分 2.2g

16日・30日 (木)

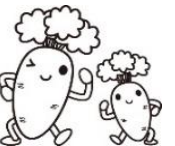
白飯
ほうれん草カレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 427kcal
たんぱく質 12.3g
脂質 16.6g
塩分 2.5g

17日 (金)

白飯
鮭のちゃんちゃん焼き
さつま芋サラダ
豆腐のとろみ汁



エネルギー 409kcal
たんぱく質 21.5g
脂質 9g
塩分 1.4g

22日 (水)

白飯
鶏肉の中華あん
白菜とひじきのマリネ
ニラスープ



エネルギー 415kcal
たんぱく質 16.7g
脂質 14.3g
塩分 2.4g

27日 (月)

中華どんぶり
さつま芋のゆず煮
わかめスープ



エネルギー 406kcal
たんぱく質 17.9g
脂質 7.3g
塩分 2.1g

31日 (金)

鶏肉のおこわ風
シューマイ
ごまあえ
中華スープ
ヤクルト



エネルギー 413kcal
たんぱく質 21.3g
脂質 12.6g
塩分 2.5g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
6 ・ 20 (月)	白飯 ・ さばの幽庵焼き かぶの浅漬け 飛鳥汁	米、砂糖	さば、鶏肉 木綿豆腐、豆乳 油揚げ、みそ	はくさい、かぶ だいこん、きゅうり にんじん、しめじ ごぼう、かぶ ゆず	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯 ・ 豚バラ大根 ほうれん草のちくわあえ 七草入り白みそ汁	米、砂糖	豚肉、白みそ ちくわ、油揚げ かつお節	だいこん、かぶ ほうれんそう こまつな、にんじん 七草、しょうが	牛乳・ツナカレー おにぎり(7日) お茶・芋入り 田作り(21日)
8 (水)	真珠蒸し いんげんのおかかあえ 大根のすまし汁	もち米、片栗粉 パン粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 豆乳、かつお節	たまねぎ、いんげん だいこん、にんじん コーン 干しいたけ しょうが	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (木)	白飯 ・ お好み焼きバーグ ブロッコリーのごまドレ 白菜のスープ	米、マヨネーズ パン粉、砂糖 天かす、油 ねりごま、ごま	牛ひき肉 木綿豆腐 かつお節 あおのり	はくさい、たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん、コーン 紅しょうが	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (金)	白飯 ・ さばのおかか煮 春雨サラダ 豚汁	米、砂糖、 こんにゃく はるさめ、ごま油 ごま	さば、豚肉 みそ、ハム かつお節	だいこん、もやし にんじん、ごぼう ねぎ、しょうが きゅうり	お茶・フルーツ きんとん (10日) ねったぼ (24日)
14 ・ 28 (火)	白飯 ・ 肉じゃが キャベツのしらすあえ 麩のみそ汁	米、じゃがいも こんにゃく、油 砂糖、ふ	牛肉、みそ しらす干し 油揚げ 塩こんぶ、わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース	牛乳 マーマレード ケーキ(14日) アメリカンドック (28日)
15 ・ 29 (水)	白飯 ・ さわらの磯辺揚げ 白和え 冬のポトフ	米、じゃがいも てんぷら粉 こんにゃく ねりごま、油 砂糖、ごま	さわら、木綿豆腐 ウインナー みそ、あおのり	ほうれんそう たまねぎ、キャベツ にんじん ブロッコリー しょうが	牛乳 お菓子
16 ・ 30 (木)	白飯 ・ ほうれん草カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 豚ひき肉 牛ひき肉 豆乳	たまねぎ ほうれんそう バナナ、にんじん みかん缶、パイナップル もも缶、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
17 (金)	白飯 ・ 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋サラダ 豆腐のトロみ汁	米、さつまいも マヨネーズ 片栗粉、小麦粉 油、砂糖	さけ、絹ごし豆腐 ハム、みそ 焼きのり	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん しめじ、ねぎ レモン果汁	牛乳 黒豆蒸しパン
22 (水)	白飯 ・ 鶏肉の中華あん 白菜とひじきのマリネ ニラスープ	米、片栗粉、油 砂糖、ごま油	鶏肉 チーズ、ハム ひじき	たまねぎ、きゅうり はくさい、えのきたけ にんじん、にら しょうが にんにく	牛乳 お菓子
27 (月)	中華どんぶり さつま芋のゆず煮 わかめスープ	米、さつまいも 砂糖、片栗粉 ごま	豚肉、卵 かまぼこ わかめ	はくさい、えのきたけ にんじん、たけのこ たまねぎ、ゆず果汁 しょうが	牛乳 お菓子
31 (金)	鶏肉のおこわ風 シュウマイ ごまあえ 中華スープ ヤクルト	米、こんにゃく 砂糖、ごま油 ごま	鶏肉、焼き豚 ハム、ゼラチン	はくさい、にんじん チンゲンサイ キャベツ、たけのこ コーン、グリーンピース 干しいたけ	お茶 ゼリー

- ❖ 6日は、さかなの日でまちからさんからさばを仕入れます。幽庵焼きは、爽やかなゆずの香りが特徴の焼き物です。
- ❖ 1月7日の朝は、1年の無病息災を願って七草がゆを食べる習慣があります。7日の白みそ汁に七草を入れます。21日には、七草の一つすずな(かぶ)を入れます。
- ❖ おせち料理の食材(田作り、きんとん、黒豆)を使った手作りおやつを食べ、日本の食文化に触れます。