

1月 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	<p>1月11日は鏡開きです。 神様にお供えた食べ物には力が備わると考えられ、かたくなった鏡餅を削って食べることで無病息災を願います。</p> <p>鏡開きをもともと武家から始まった行事です。鏡餅に刃物を使うことは切腹を連想させるため手や木槌で割ることに。しかし「割る」という表現も縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」を使って「鏡開き」と呼ぶようになったそうです。</p>			1	2	3	4
朝食				ご飯・味噌汁 伊達巻き 金平牛蒡	ご飯・味噌汁 かぶの旨煮 バジルドレ和え	ご飯・味噌汁 豆腐オランダ煮 青菜のお浸し	ご飯・味噌汁 大根そぼろ煮 梅和え
昼食				ご飯 魚の照焼き 筑前煮風 大根の酢の物	ご飯 とんかつ 茄子生姜煮 磯和え	ご飯 海老ボール韓国風炒め 冬瓜旨煮 和風ドレ和え	ご飯 魚のレモンペッパー焼き 厚揚げ旨煮 和え物
夕食				ご飯・味噌汁 鶏肉の柚子味噌焼き しんじょうの餡かけ 青菜の和え物	ご飯・味噌汁 魚の煮付け ゆかり和え 大豆ひじき	ご飯・味噌汁 南瓜コロケ 里芋の照り煮 オクラ和え	ご飯・味噌汁 豚肉のきのこ炒め ポトフ煮 ぬた和え
カロリー 塩分				1550 kcal 5.6 g	1409 kcal 5.3 g	1378 kcal 5.4 g	1406 kcal 5.1 g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ酢豚風 香味ドレ和え	ご飯・味噌汁 卵とじ 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 茄子の味噌炒め おろし和え	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 ミネストローネ風 うの花
昼食	ご飯 シチュー 車麩の煮物 お浸し	ご飯 牛の時雨煮 塩だれ炒め 印元サラダ	ご飯 魚のみりん焼き 冬瓜となめこ煮 かにかまサラダ	ご飯 豚肉のピビンバ風 里芋土佐煮 ポン酢和え	ご飯 白身フライ カリフラワー煮 オクラのお浸し	カレーライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	ご飯 魚の葱味噌焼き 茄子南蛮風 サウザンドレ和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚の南部焼き 麻婆茄子 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 すり身揚げ ツナじゃが 辛子和え	ご飯・味噌汁 鶏肉の梅煮 和風パスタ カリフラワーサラダ	ご飯・味噌汁 ポテトコロケ かぶのあっさり煮 パッチョドレ和え	ご飯・味噌汁 肉団子甘辛あんかけ チャプチェ ほうれん草サラダ	ご飯・味噌汁 魚の香草焼き 冬瓜煮 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 八宝菜 バター醤油炒め ごま和え
カロリー 塩分	1377 kcal 5.7 g	1372 kcal 5.3 g	1399 kcal 5.6 g	1437 kcal 5 g	1413 kcal 5.5 g	1410 kcal 5.7 g	1422 kcal 5.3 g
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯・味噌汁 いか大根 ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁 ポトフ煮 くるみマヨ和え	ご飯・味噌汁 里芋ゆず醤油煮 辛子和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ生姜煮 おかか和え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 和風ごまドレ和え	ご飯・味噌汁 ふきとうす揚げの煮物 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 豆腐とろみ煮 お浸し
昼食	ご飯 鶏のバジル焼き 冬瓜の照り煮 パンバンドレ和え	ご飯 魚の生姜焼き オイスター炒め 金時豆煮	ご飯 豆乳ステーキ 大根中華煮 甘いもサラダ	ご飯 魚の山椒焼き かぶの煮物 和え物	とろろうどん レモン風味和え 桃缶	ご飯 海老フライ 大根あっさり煮 オクラの和え物	ご飯 魚の塩焼き 茄子ミートソース炒め 南瓜サラダ
夕食	ご飯・味噌汁 オムレツ 里芋煮 なめたけ和え	ご飯・味噌汁 豚肉のポン酢炒め かぶ旨煮 お浸し	ご飯・味噌汁 かに風味グラタンフライ 冬瓜あっさり煮 磯和え	ご飯・味噌汁 牛肉のバーベキュー炒め 茄子の揚げ浸し ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 魚の梅風味焼き 里芋とさつま揚げの煮物 イタリアンサラダ	ご飯・味噌汁 豚肉と根菜の旨煮 カリフラワー煮 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 焼売中華あんかけ 冬瓜味噌煮 青菜ゆかり和え
カロリー 塩分	1449 kcal 5.4 g	1541 kcal 5.2 g	1407 kcal 5.3 g	1330 kcal 5.5 g	1425 kcal 5.7 g	1374 kcal 5.4 g	1348 kcal 5.2 g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯・味噌汁 じゃが芋甘辛煮 山葵醤油和え	ご飯・味噌汁 信田煮 かにかまサラダ	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 とろろ和え	ご飯・味噌汁 パンキンキッシュ風 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 里芋煮ころがし 華風和え	ご飯・味噌汁 厚揚げの塩だれ炒め カリフラワーサラダ	ご飯・味噌汁 コンソメ煮 白ドレサラダ
昼食	ご飯 鶏団子治部煮風 野菜炒め 香味ドレ和え	ご飯 メンチカツ 和え物 茶碗蒸し	ご飯 魚のごま醤油焼き かぶそぼろ煮 たらこマヨサラダ	カレーライス 菜の花サラダ りんごゼリー	ご飯 魚のムニエル かぶの照り煮 青しそドレ和え	ご飯 かに玉あんかけ 冬瓜あっさり煮 お浸し	ご飯 クラムチャウダー 車麩の煮物 ポン酢和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚の香味焼き 大根の旨煮 パッチョドレ和え	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 里芋煮 ぬた和え	ご飯・味噌汁 牛のブルコギ風 冬瓜山椒煮 ナムル	ご飯・味噌汁 ハム克蘭チカツ 大根洋風煮 柚子和え	ご飯・味噌汁 鶏のさっぱり煮 レモンペッパー炒め ピーマンサラダ	ご飯・味噌汁 魚の西京焼き 中華ドレ和え ビーンズチャップ	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜炒め 茄子の煮しめ 辛子和え
カロリー 塩分	1318 kcal 5.4 g	1373 kcal 5.4 g	1315 kcal 5.4 g	1502 kcal 5.7 g	1438 kcal 5.2 g	1258 kcal 5.3 g	1435 kcal 5.7 g
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯・味噌汁 いり豆腐 和え物	ご飯・味噌汁 切干大根煮 ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁 じゃが芋トマト煮 おかか和え	ご飯・味噌汁 里芋ごま味噌煮 ほうれん草サラダ	ご飯・味噌汁 厚揚げ中華煮 梅和え	ご飯・味噌汁 柳川風煮 くるみマヨ和え	
昼食	ご飯 ハンバーグ カリフラワー中華煮 ポテトサラダ	ご飯 魚の幽庵焼き 南瓜いとこ煮 さざなみ和え	豚丼 オクラともやし和え みかん缶	ご飯 玉子サラダフライ 冬瓜煮 マカロニ香味和え	ご飯 ポテトコロケ 茄子ケチャップ煮 印元サラダ	ご飯 鶏の照焼き 和風春雨炒め なめたけ和え	
夕食	ご飯・味噌汁 焼売野菜あんかけ 冬瓜とさつま揚げの煮物 ゆかり和え	ご飯・味噌汁 ささみ天 かぶの照り煮 パンバンドレ和え	ご飯・味噌汁 海老ボールオイスター炒め 厚揚げ旨煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 魚の塩麹焼き 大根醤油煮 お浸し	ご飯・味噌汁 牛のすき煮 ズッキーニソテー かにかま和え	ご飯・味噌汁 魚の磯辺焼き かぶの旨煮 人参しりしり	
カロリー 塩分	1382 kcal 5.7 g	1524 kcal 5.6 g	1410 kcal 5.4 g	1385 kcal 5.3 g	1408 kcal 5.4 g	1433 kcal 5.6 g	

※栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g(260kcal)です。