


# 1月 こんだてひょう

・ごはんと牛乳は毎日提供されます。献立表にはおかずと汁物、3時のおやつを載せますので、了承ください。

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭の西京焼き</li> <li>・ 中華サラダ</li> <li>・ さつま芋の天ぷら</li> <li>・ 果物</li> <li>・ 味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 塩ラーメン</li> <li>・ ジャーマンポテト</li> <li>・ かみかみサラダ</li> <li>・ 果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏の照り焼き</li> <li>・ マカロニサラダ</li> <li>・ ブロッコリーの ポン酢和え</li> <li>・ 果物</li> <li>・ 七草スープ</li> <li>・ みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ エビフライ タルタルソースかけ</li> <li>・ 八宝菜</li> <li>・ 胡瓜の華風漬け</li> <li>・ 果物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ 若布おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミートボールの トマト煮</li> <li>・ ほうれん草のソテー</li> <li>・ 若布と春雨の酢の物</li> <li>・ 果物</li> <li>・ スープ</li> <li>・ クリームたい焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鰯のみそ煮</li> <li>・ 豚肉と大根の煮物</li> <li>・ かぼちゃサラダ</li> <li>・ 果物</li> <li>・ 澄まし汁</li> <li>・ シューアイス</li> </ul>
<b>12</b> 成人の日 	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ さんまのみぞれ煮</li> <li>・ キャベツのなめ茸和え</li> <li>・ 豚肉ともやしの ごま味噌炒め</li> <li>・ 果物</li> <li>・ スープ</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 天井</li> <li>・ 蒸し焼売</li> <li>・ ブロッコリーの おかかあえ</li> <li>・ 果物</li> <li>・ 澄まし汁</li> <li>・ 肉まん</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 和風ハンバーグ</li> <li>・ 金平ごぼう</li> <li>・ ほうれん草の海苔和え</li> <li>・ 果物</li> <li>・ なめこと卵の 中華スープ</li> <li>・ 大学芋</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 赤魚の生姜煮</li> <li>・ ポテトサラダ</li> <li>・ 胡瓜と炒り卵の酢の物</li> <li>・ 果物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ココアワッフル</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 魚肉ソーセージ フライ</li> <li>・ 人参のツナサラダ</li> <li>・ さつま芋の含め煮</li> <li>・ 果物</li> <li>・ スープ</li> <li>・ カステラ</li> </ul>
<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親子丼</li> <li>・ 南瓜の甘辛煮</li> <li>・ ブロッコリーの ドレッシング和え</li> <li>・ 果物</li> <li>・ 澄まし汁</li> <li>・ プリン</li> </ul>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ さばの塩麹焼き</li> <li>・ 炒り煮</li> <li>・ 野菜サラダ</li> <li>・ 果物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ さつま芋ドーナツ</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉のポテト巻き フライ</li> <li>・ ひじきの炒め煮</li> <li>・ ブロッコリーのサラダ</li> <li>・ 果物</li> <li>・ スープ</li> <li>・ たこ焼き</li> </ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ あじの照り焼き</li> <li>・ おでん風煮</li> <li>・ 小松菜の炒め物</li> <li>・ 果物</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ フルーツヨーグルト</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ チキンカツ</li> <li>・ 切干大根の煮付</li> <li>・ ほうれん草のごま和え</li> <li>・ 果物</li> <li>・ スープ</li> <li>・ りんご</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コロッケ</li> <li>・ 大根のそぼろ煮</li> <li>・ キャベツのおかか和え</li> <li>・ 果物</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ アイスcream</li> </ul>
<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ カレーライス</li> <li>・ ショウロンポー</li> <li>・ キャベツの塩麹和え</li> <li>・ 果物</li> <li>・ チーズババロアシュール</li> </ul>	<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ かき玉うどん</li> <li>・ チーズ入り竹輪の 磯辺揚げ</li> <li>・ 小松菜の卵とじ</li> <li>・ 果物</li> <li>・ フレンチトースト</li> </ul>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鱈の味醂焼き</li> <li>・ 鶏肉とかぶの煮物</li> <li>・ 焼きピーマン</li> <li>・ 果物</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ バナナ</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ささみの ウインナー巻きフライ</li> <li>・ 肉じゃが</li> <li>・ 胡瓜の酢の物</li> <li>・ 果物</li> <li>・ スープ</li> <li>・ フルーチェ</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 甘塩紅鯉焼き</li> <li>・ スパゲティサラダ</li> <li>・ ほうれん草のナムル</li> <li>・ 果物</li> <li>・ みそ汁</li> <li>・ フレンズクレープ</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ えびカツ</li> <li>・ 焼き餃子</li> <li>・ 即席漬け</li> <li>・ 果物</li> <li>・ スープ</li> <li>・ スティックパン</li> </ul>

## 胃腸にやさしい七草がゆ



七草がゆには・・・

お正月の胃腸を休める目的があります。1月7日は「人日（じんじつ）の節句」と呼ばれ、五節句の一つです。江戸時代庶民に広がり定着した習慣で、冬の間不足しがちな新鮮な若菜の栄養を補給し、一年間の無病息災を願い、健康で過ごせるようにとの意味合いも込められています。

家庭で手軽に！おすすめのおやつ！

- ① 石焼き芋・・・ビタミンC
- ② フルーツヨーグルト・・・ビタミンC、ミネラル
- ③ ココアケーキ・・・亜鉛
- ④ 野菜スティック・・・ビタミン・ミネラル
- ⑤ かぼちゃ蒸しパン・・・ビタミンE

