



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

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

