

日 曜日	献立名		材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
11 水	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ カラフル和風サラダ 法蓮草とうすまき麩のみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 麩	ひじき 蓮根 ブロッコリー 人参 コーン 法蓮草	豆腐ハンバーグ(鶏) 味噌 牛乳	647	21.7	
12 木	ごはん 牛乳	かつめし わかめと花麩のみそ汁 はちみつレモンゼリー	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 小花麩 はちみつレモンゼリー	キャベツ グリンピース 玉葱 わかめ	豚肉 味噌 牛乳	740	25.1	
13 金	ごはん 牛乳	鱈の味噌焼き 小松菜と白菜のささみ和え 豆腐としいたけのすまし汁	米 キャノーラ油 砂糖	小松菜 白菜 人参 コーン しいたけ 青葱	鱈骨なし ささみ 味噌 豆腐 牛乳	608	31.5	
16 月	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツと法蓮草の昆布和え 粕汁	米 砂糖 キャノーラ油 サツマ芋 ごんにゃく	キャベツ 法蓮草 コーン 昆布 ごぼう 人参 青葱	鶏肉 うす揚げ 味噌 牛乳	758	33.5	
17 火	ごはん 牛乳	鱈のカレー竜田揚げ 春雨の和風サラダ 白菜と麩のみそ汁	米 片栗粉 キャノーラ油 緑豆春雨 麩	キュウリ 人参 白菜 青葱	鱈骨なし 味噌 牛乳	770	24.4	
18 水	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のオイスター炒め 蒸しシューマイ	米 砂糖 キャノーラ油	チンゲン菜 キャベツ 蓮根 しいたけ 玉葱 人参 黄ピーマン	豚肉 シューマイ(鶏・豚) 牛乳	679	22.3	
19 木	パン 牛乳	鶏肉のクリームシチュー ツナサラダ	食パン ジャガイモ	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ キュウリ コーン	鶏肉 シーチキン 牛乳	661	28.5	
20 金	ごはん 牛乳	鮭のパン粉焼き 南瓜のサラダ 豆腐と小松菜のスープ	米 パン粉 キャノーラ油 マヨネーズ	パセリ 南瓜 玉葱 小松菜 人参	鮭骨なし 豆腐 牛乳	676	27.1	
23 月	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ キャベツとインゲンのサラダ わかめと麩のみそ汁	米 小麦粉 キャノーラ油 マヨネーズ 麩	キャベツ インゲン 人参 黄ピーマン わかめ 青葱	鶏肉 味噌 牛乳	864	32.1	
24 火	めん 牛乳	カレーうどん ポテトサラダ 柿	うどん ジャガイモ マヨネーズ カレールック	玉葱 人参 青葱 ミックスベジタブル 柿	豚肉 牛乳	600	21.2	
26 木	ひじき ごはん 牛乳	白身魚の塩焼き ふかし芋 法蓮草とうすまき麩のみそ汁	米 キャノーラ油 サツマ芋 麩 砂糖	法蓮草 ひじき 人参 グリンピース	ホキ骨なし 味噌 うす揚げ 牛乳	641	26.4	
27 金	ごはん 牛乳	中華丼 春巻 パイン	米 キャノーラ油 ごま油 片栗粉	白菜 チンゲン菜 たけのこ 玉葱 人参 しいたけ きくらげ パイン缶	豚肉 春巻(豚) 牛乳	699	20.5	
30 月	ごはん 牛乳	鱈の漬け焼き 野菜の金平 キャベツと麩のみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 麩	蓮根 ごぼう 人参 インゲン キャベツ 青葱	鱈骨なし 味噌 牛乳	658	26.7	
31 火	ごはん 牛乳	おでん 小松菜のおかか和え	米 ごんにゃく 砂糖	大根 コーン 小松菜 人参	鶏肉 厚揚げ ちくわ 花かつお 牛乳	708	27.2	
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。						平均	694	26.3

七草がゆ(1月7日)

1月7日の朝に無病を祈って、7種類の野菜(セリ・ナズナ・ハコベラ・ゴギョウ・スズナ・スズシロ・ホトケノザ)をお粥にして食べます。七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどのミネラルが豊富です。お正月のご馳走で、負担がかかっている胃腸に



鏡開き(1月11日)

家族の1年の健康を願って、お正月にお供えしたもちを食べます。武士の時代に、男性は普段使う鎧(ヨロイ)や兜(カブト)に、女性は鏡に、もちを供えたのが始まりだそうです。また、武士は「切る」ことを嫌い、もちを割って小さくしていたため、縁起をかついで「割る」を「開く」というようになったそうです。