



1月の献立



フォーライフ桃郷

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

	水	木	金	土	日	月	火
	1 (元日)	2	3	4	5	6	7
屋 食	赤飯 すまし汁 鶏肉の幽庵焼き お煮しめ  <small>かまぼこ・伊達巻・みかん</small>	ごはん わかめスープ 鱈の中華あんかけ 春雨サラダ 果物	ごはん コンソメスープ しそチーズ巻&野菜コロッケ マカロニサラダ フルーツカクテル	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ぶろふき大根 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁  肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 果物	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 青梗菜の中華煮 キウイフルーツ	ごはん スープ 根菜カレー おからビーンズ オレンジ
	おやつ 季節の和菓子 or水ようかん	カステラ	ぶどうゼリー	十二支まんじゅう  甘納豆	アラカルト	抹茶プリン せんべい	バームクーヘン サブレ
	8	9	10	11 (鏡開き)	12	13 (成人の日)	14
屋 食	ごはん 中華スープ 八宝菜 さつまいもと昆布の煮物 バナナ	ごはん  みそ汁 豚の梅炒め ツナココリーサラダ ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鮭のホワイトソースかけ キャベツのコンソメ煮 フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 10品目野菜の塩麴サラダ キウイフルーツ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 豆たっぷりサラダ 果物	鯛めし  茶碗蒸し 鱈の塩焼き 柿なます 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 豚肉の醤油蒸し ひじきの煮物 オレンジ
	おやつ 杏仁豆腐 ドーナツ	カスタードケーキ サブレ	スイートポテト バームロール	お汁粉 	アラカルト	祝い華or水ようかん まんじゅう	栗カステラ饅頭 せんべい
	15 (小正月)	16	17	18	19	20	21
屋 食	あずき粥  みそ汁 鯖の幽庵焼き 大根のさっぱり和え キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ バジルチキン カニ風味スパゲッティサラダ バナナ	菜飯 おでん (大根・ がんも・竹輪・ 卵・はんぺん) おくらとひじきの和え物 オレンジ	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮びたし 果物	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 豆たっぷりサラダ ヨーグルト	関西風うどん  さつま揚げとキャベツの炒め 金時豆 フルーツカクテル
	おやつ ブチケーキ ウエハース	ホワイトミニー ソフトクッキー	ショコラのロールケーキ サブレ	ミルクプリン チョコレート	アラカルト	カステラ 甘納豆	抹茶ババロア あんドーナツ
	22 (カレーの日)	23	24	25	26	27	28
屋 食	ごはん  コンソメスープ キーマカレー ブロッコリーガーリック オイル和え バナナ	ごはん みそ汁 ぶり大根 小松菜のきのこ和え オレンジ	ごはん ワンタン皮入りスープ タラのチリソース ひじきとくわいのサラダ ヨーグルト	ごはん  みそ汁 おろしハンバーグ オクラとブロッコリーの 湯葉あんかけ フルーツカクテル	ごはん みそ汁 鱈のきのこあんかけ さつまいもサラダ 果物	ミルクパン  みそ汁 ロールキャベツのクリーム煮 たらもサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ 筑前煮 巨峰or黄桃
	おやつ たいやき やわらかおかき (きなこ)	ストロベリーゼリー ウエハース	クリームコンフェ チョコレート	白こしあんまんじゅう せんべい	アラカルト	いちごババロア クッキー	ワッフル サブレ
	29	30 (おからのお菓子の日)	31	  <p style="text-align: center;">栄養一口メモ</p> <p style="text-align: center;">鏡餅</p> <p>鏡餅は、新年の神様である「年神様」の依り代(よりしろ)で、新しい年の幸福や恵みとともに、私たちに魂を分けてくださると考えられてきました。また、その年の豊作を願い新しい門出を祝うという意味もあり様々な祈願をするのに大切なものです。一連のお正月行事は、年神様を迎え入れてお祝いし、たくさんのお幸せを授けてもらうためのものです。その後、魂が宿ったお餅を「鏡開き」の日に割っていただくことで神様の1年の運氣などを分けていただき1年の無病息災を祈願するという意味が込められています。</p> <p>日本人の体を古くから支えてきたお米をについて作られる「お餅」は私たちに必要な栄養素がたくさん詰まっています。炭水化物・タンパク質・脂質はもとより、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB1や、老廃物の排出を促すカリウムなどが含まれています。</p>			
屋 食	ごはん すまし汁 鮭のごまみそ焼き やわらかきんぴら オレンジ	スパゲッティ・ポロネーゼ スープ かきざりポテトサラダ バナナ 	ごはん  みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 枝豆の和え物 フルーツカクテル				
おやつ	あんドーナツ せんべい	おから入りチョコマ ブルケーキ クリームサンドクッキー	人形焼き やわらかおかき (きなこ)				