



1月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	日	月	火	水	木	金	土	
		☺栄養一口メモ☺		1 (元旦)	2	3	4	
屋 食	 <h3>鏡餅とは？</h3> <p>新年あけましておめでとうございます！お正月には鏡餅を飾り、鏡開きで鏡餅を食します。なぜ鏡餅を食べるのかご存知でしょうか？鏡餅は、お正月の間、年神様の依り代となっています。年神様の魂が鏡餅に宿っているとされているため、鏡餅を食べることでその力を授けてもらえるのです。その年の家族の無病息災を願って鏡餅を食べます。鏡餅の定番料理といえば、お雑煮やお汁粉ですが、皆さんのご家庭ではどんな食べ方しているでしょうか。ご家族で、鏡餅の由来を話しながら、おいしい食べ方を話し合ってみてはいかがでしょうか？</p>			ちらし寿司	ごはん	ごはん	ごはん	
	すまし汁	わかめスープ	コンソメスープ	オニオンスープ	鮭の西京焼き	回鍋肉	かぼちゃ&野菜コロッケ	チーズ入り卵焼き
食	かまぼこ・伊達巻・黒豆	中華サラダ	スパゲッティサラダ	ひじきとくわいのサラダ	お煮しめ	キウイフルーツ	巨峰orパイナップル	オレンジ
デイ1品							蒸し鶏のサラダ	
おやつ				祝いの華 (和菓子)	プリン	どら焼き	十二支まんじゅう	
	5	6	7	8	9	10	11 (鏡開き)	
屋	ごはん	シーフードカレー	ごはん	ごはん	ハヤシライス	ごはん	ごはん	
食	みそ汁	福神漬	みそ汁	コンソメスープ	スープ	すまし汁	スープ	
食	赤魚の中華蒸し	カッテージチーズのサラダ	豚の梅炒め	かじきのミレイユ	シーザーサラダ	鯖の味噌煮	チキンのトマトソースかけ	
食	ほうれん草の白和え	バナナ	根菜と鶏そぼろのきんぴら	焙煎胡麻のごぼうサラダ	パイナップル	ひじきとくわいのサラダ	フレンチサラダ	
食	黄桃		キウイフルーツ	巨峰or黄桃		オレンジ	バナナ	
デイ1品		らっきょう	さつま芋サラダ	さつま芋のレモン煮	ジョアorヨーグルト	小松菜のお浸し	黒豆ジュレ	
おやつ	プチケーキ	抹茶蒸しパン	クリームチーズとヨーグルトのデザート	クレープ	やわらかおかき (のり塩味)	ミルクプリン	お汁粉	
	12	13 (成人の日)	14	15 (小正月)	16	17	18	
屋	ごはん	ご飯	ごはん	小豆粥	ごはん	ごはん	五目炒飯	
食	みそ汁	茶碗蒸し	きのこスープ	すまし汁	みそ汁	ロールキャベツのクリームソース	わかめスープ	
食	豚肉の生姜焼き	お刺身 (鯖・鮭)	八宝菜	筑前煮	鱈の塩焼き	根菜と鶏そぼろのきんぴら	焼売	
食	おくらの胡麻和え	ほうれん草としめじの柚子浸し	さつま芋と昆布の煮物	春菊のお浸し	みかん	大根サラダ	湯葉あんかけ	
食	果物	オレンジ	バナナ	みかん	キウイフルーツ	巨峰orパイナップル	バナナ	
デイ1品			茄子の中華ドレッシング	しそ漬け大根	彩ひじき	ポテトサラダ		
おやつ	スイートポテト	ストロベリーパヴァロア	たいやき	コーヒーゼリー	黒糖蒸しケーキ	マスカットゼリー	ココアのムース	
	19	20	21	22	23	24	25	
屋	ごはん	ごはん	ごはん	キーマカレー	ごはん	ごはん	ごはん	
食	中華スープ	みそ汁	中華スープ	ポテトサラダ	みそ汁	みそ汁	すまし汁	
食	鶏肉の唐揚げ	ぶりの照り焼き	タラの中味旨煮	オレンジ	赤魚のとろろ蒸し	牛すき煮	鮭のちゃんちゃん焼き風	
食	わかめと玉ねぎの酢の物	千草和え	ひじきの生姜風味和え		大根サラダ	茄子の中華ドレッシング	ほうれん草のお浸し	
食	キウイフルーツ	バナナ	オレンジ		キウイフルーツ	パイナップル	オレンジ	
デイ1品		茄子の田舎煮	湯葉あんかけ	温泉卵	ジャガイモのバター炒め	里芋の煮物	ポテトサラダ	
おやつ	やわらかおかき (砂糖醤油味)	お茶プリン	おから入りチョコマーブルケーキ	ヨーグルトパヴァロア (ブルーベリーソース)	クリームコンフィ	いもようかん	レモンの蒸しケーキ	
	26	27	28	29	30	31		
屋	ミルクパン	ごはん	やきそば	ごはん	ごはん	ごはん		
食	コンソメスープ	中華スープ	中華スープ	鍋汁	すまし汁	スープ		
食	煮込ハンバーグ	芙蓉蟹		豚肉の七味醤油ソテー	鶏肉の旨煮	厚揚げ酢豚		
食	マカロニと卵のサラダ	蒸し鶏のサラダ	おくらの胡麻和え	茄子の中華ドレッシング	春菊のごま和え	もやしのナムル		
食	バナナ	巨峰or黄桃	キウイフルーツ	オレンジ	バナナ	パイナップル		
デイ1品		切り干し大根の煮物	ヤクルト	南瓜の甘煮	春雨とひき肉の炒め煮	ジャーマンポテト		
おやつ	和菓子 (アラカト)	カステラ	ぶどうゼリー	あんドーナツ	ピーチゼリー	いちごの蒸しケーキ		