



# 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	ごはん	ごはん	ごはん	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	みそ汁	みそ汁	中華スープ	スープ
食	鶏肉の幽庵焼き	鱈の中華あんかけ	しそチーズ巻&野菜コロッケ	鯖の塩焼き	肉豆腐	芙蓉蟹	根菜カレー
	お煮しめ	春雨サラダ	マカロニサラダ	ぶろふき大根	ほうれん草の胡麻和え	青梗菜の中華煮	おからビーンズ
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	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	鯛めし	ごはん
	中華スープ	みそ汁	コンソメスープ	すまし汁	中華スープ	茶碗蒸し	すまし汁
食	八宝菜	豚の梅炒め	鮭のホワイトソースかけ	鯖の味噌煮	麻婆豆腐	鱈の塩焼き	豚肉の醤油蒸し
	さつま芋と昆布の煮物	ツナココリーサラダ	キャベツのコンソメ煮	10品目野菜の塩麹サラダ	豆たっぷりサラダ	柿なます	ひじきの煮物
おやつ	杏仁豆腐	カスタードケーキ	スイートポテト	お汁粉	アラカルト	祝い華or水ようかん	栗カステラ饅頭
	15 (小正月)	16	17	18	19	20	21
屋 食	あずき粥	ごはん	菜飯	ごはん	ごはん	ごはん	関西風うどん
	みそ汁	コンソメスープ	おでん (大根・ がんも・竹輪・ 卵・はんぺん)	中華スープ	みそ汁	中華スープ	さつま揚げとキャベツの炒め
食	鯖の幽庵焼き	バジルチキン	おくらとひじきの和え物	チンジャオロース	豚肉の生姜焼き	麻婆茄子	金時豆
	大根のさっぱり和え	カニ風味スパゲッティサラダ	春雨サラダ	春巻き	小松菜の煮びたし	豆たっぷりサラダ	フルーツカクテル
おやつ	バナナ	バナナ	オレンジ	巨峰or黄桃	果物	ヨーグルト	
おやつ	ブチケーキ	ホワイトミニー	ショコラのロールケーキ	ミルクプリン	アラカルト	カステラ	抹茶ババロア
	22 (カレーの日)	23	24	25	26	27	28
屋 食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん
	コンソメスープ	みそ汁	ワンタン皮入りスープ	みそ汁	みそ汁	ロールキャベツのクリーム煮	みそ汁
食	キーマカレー	ぶり大根	タラのチリソース	おろしハンバーグ	鱈のきのこあんかけ	鶏肉の唐揚げ	鶏肉の唐揚げ
	ブロッコリーガーリック オイル和え	小松菜のきのこ和え	ひじきとくわいのサラダ	オクラとブロッコリーの 湯葉あんかけ	さつま芋サラダ	筑前煮	筑前煮
おやつ	バナナ	オレンジ	ヨーグルト	フルーツカクテル	果物	キウイフルーツ	巨峰or黄桃
おやつ	たいやき	ストロベリーゼリー	クリームコンフェ	白こしあんまんじゅう	アラカルト	いちごババロア	ワッフル
	29	30 (おからのお菓子の日)	31	<p>🍡 栄養一口メモ 🍡</p> <p><b>鏡餅</b></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、たくさんのお餅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	スパゲッティ・ポロネーゼ	ごはん				
食	すまし汁	スープ	みそ汁				
	鮭のごまみそ焼き	かきざりポテトサラダ	赤魚のとろろ蒸し				
おやつ	やわらかきんぴら	バナナ	枝豆の和え物				
	オレンジ	バナナ	フルーツカクテル				
おやつ	あんドーナツ	おから入りチョコマ ブルケーキ	人形焼き				
	せんべい	クリームサンドクッキー	やわらかおかき (きなこ)				