



# 献立表

|   | 1/1 (月)                                                                                                                                   | 1/2 (火)                                                                                                                                       | 1/3 (水)                                                                                                                      | 1/4 (木)                                                                                                                      | 1/5 (金)                                                                                                                          | 1/6 (土)                                                                                                                                                       | 1/7 (日)                                                                                                                          |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>南瓜の煮付</li> <li>昆布巻き</li> <li>やわらかいか</li> <li>ふき煮</li> <li>牛乳</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>肉詰めいなり煮</li> <li>黒豆</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>やわらかかまぼこ</li> <li>牛乳</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>アスパラ</li> <li>アスパラの炒め</li> <li>加の柚子和</li> <li>牛乳</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ビールの煮</li> <li>ほうれん草浸し</li> <li>牛乳</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>菜の花と</li> <li>麩の煮物</li> <li>加ワワサ</li> <li>牛乳</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ブロッコリーの</li> <li>コロッケ煮</li> <li>温泉卵</li> <li>牛乳</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>七草粥</li> <li>みそ汁</li> <li>加の煮付</li> <li>キャブツの</li> <li>ビーツ和</li> <li>牛乳</li> </ul>        |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>おせち</li> <li>雑煮</li> <li>フルーツ</li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>茶碗蒸し</li> <li>天ぷら盛り</li> <li>煮しめ</li> <li>大根と</li> <li>干柿なます</li> <li>フルーツ</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>穴子ちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>茄子の煮物</li> <li>里芋すんだ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>松風焼き</li> <li>高野豆腐煮</li> <li>もずく酢</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>五目ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豆腐ハハ</li> <li>加の土佐煮</li> <li>春菊の和え物</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>アツの</li> <li>キノあんかけ</li> <li>ゴボウの炒め煮</li> <li>切干大根の</li> <li>たくあん和</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉の七味焼</li> <li>北海フライ</li> <li>アツの菜の磯和</li> <li>ビーツ</li> </ul> |
| 間 | お祝い練切                                                                                                                                     | おはぎ                                                                                                                                           | フルーツ                                                                                                                         | 黒糖菓子                                                                                                                         | エクレア                                                                                                                             | 杏仁豆腐                                                                                                                                                          | クッキー                                                                                                                             |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すきやき風</li> <li>焼き茄子</li> <li>なめこ和</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚の幽庵焼</li> <li>細昆布の煮物</li> <li>細筍と加の</li> <li>酢みそ和</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のおろし煮</li> <li>ビーツの</li> <li>じゃこ炒め</li> <li>空豆と</li> <li>アツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>イワシフライ</li> <li>アツの</li> <li>アツの炒め</li> <li>アツ</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>加の煮付</li> <li>アツの</li> <li>加の炒め</li> <li>アツの梅和</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉と野菜の</li> <li>中華炒め</li> <li>南瓜のいとこ煮</li> <li>春雨サラダ</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>菜ごもり卵</li> <li>里芋の</li> <li>アツみそかけ</li> <li>春菊のおかか和</li> </ul>               |

|   | 1/8 (月)                                                                                                                        | 1/9 (火)                                                                                                                                                          | 1/10 (水)                                                                                                                        | 1/11 (木)                                                                                                                                 | 1/12 (金)                                                                                                                     | 1/13 (土)                                                                                                                                    | 1/14 (日)                                                                                                                                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>小松菜の炒め物</li> <li>茄子のごま和</li> <li>牛乳</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんも煮</li> <li>アツの</li> <li>アツ</li> <li>牛乳</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>アツの</li> <li>炒め物</li> <li>納豆</li> <li>牛乳</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>高野豆腐の</li> <li>卵とじ</li> <li>アツの</li> <li>加和</li> <li>牛乳</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>白菜とアツ煮</li> <li>アツのごま和</li> <li>牛乳</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>アツの</li> <li>オムレツ</li> <li>人参サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>キャブツ炒め</li> <li>春菊のなめ草和</li> <li>牛乳</li> </ul>                                 |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豚肉の甘酢炒め</li> <li>アツ</li> <li>菜花の辛子和</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉の</li> <li>塩こうじ焼</li> <li>白菜の</li> <li>アツ</li> <li>さつま芋の</li> <li>和</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>アツの照焼</li> <li>カブの煮物</li> <li>白菜の和え物</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>肉しぐれ</li> <li>ちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>茄子の煮付</li> <li>春菊の</li> <li>和</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アツ</li> <li>鶏肉の唐揚げ</li> <li>トマト煮</li> <li>加の浅漬</li> <li>紅茶ゼリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豚肉の卵とじ</li> <li>じゃが芋の</li> <li>そぼろ煮</li> <li>なます</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>牛肉と野菜の</li> <li>甘辛炒め</li> <li>南瓜のいとこ煮</li> <li>春雨サラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul> |
| 間 | バームクーヘン                                                                                                                        | つぶあんおはぎ                                                                                                                                                          | ババロア                                                                                                                            | シューロール                                                                                                                                   | おしるこ風                                                                                                                        | レモンケーキ                                                                                                                                      | あんドーナツ                                                                                                                                          |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚の西京焼</li> <li>じゃが芋煮</li> <li>加の</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アツの</li> <li>焼</li> <li>卵の花炒り煮</li> <li>アツの</li> <li>ゆかり和</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の</li> <li>アツ炒め</li> <li>アツの煮物</li> <li>アツの</li> <li>アツ和</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>加のみりん焼</li> <li>湯豆腐</li> <li>菜花のごま和</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐のあんかけ</li> <li>切干大根煮</li> <li>アツの和え</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アツのみそ</li> <li>焼</li> <li>アツ</li> <li>アツの</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の</li> <li>加</li> <li>大根の煮物</li> <li>アツ</li> </ul>                                        |

|   | 1/15 (月)                                                                                                                       | 1/16 (火)                                                                                                       | 1/17 (水)                                                                                                                       | 1/18 (木)                                                                                                                                                          | 1/19 (金)                                                                                                                                              | 1/20 (土)                                                                                                                         | 1/21 (日)                                                                                                                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> <li>小豆粥</li> <li>みそ汁</li> <li>アツの団子煮</li> <li>アツの</li> <li>アツ和</li> <li>牛乳</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>肉詰めいなり</li> <li>春菊の和え物</li> <li>牛乳</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>アツの和え物</li> <li>牛乳</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>アツの炒め物</li> <li>アツ</li> <li>牛乳</li> </ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんも煮</li> <li>小松菜の</li> <li>アツ和</li> <li>牛乳</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>アツ</li> <li>アツの</li> <li>炒め物</li> <li>大根サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>小松菜とアツ炒め</li> <li>アツの辛子和</li> <li>牛乳</li> </ul>                |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>白身フライ</li> <li>ひじき煮</li> <li>白菜のごま和</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>肉うどん</li> <li>さつま芋の煮付</li> <li>アツの</li> <li>アツ</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>刺身盛り</li> <li>金平ごぼう</li> <li>かぶの柚子煮</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>アツの</li> <li>香草</li> <li>アツ粉焼</li> <li>白菜の</li> <li>アツ</li> <li>菜花のごま和</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉の</li> <li>アツ</li> <li>焼</li> <li>キャブツの炒め物</li> <li>春菊のお浸し</li> <li>アツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かきたま汁</li> <li>赤魚の煮付</li> <li>白菜の中華風煮</li> <li>ごま豆腐</li> <li>フルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>磯ちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>大根と</li> <li>豚肉の煮物</li> <li>海藻サラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul> |
| 間 | もみじまんじゅう                                                                                                                       | プチケーキ                                                                                                          | 菓子パン                                                                                                                           | エクレア                                                                                                                                                              | どら焼き                                                                                                                                                  | バナナカステラ                                                                                                                          | 今川焼き                                                                                                                            |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の</li> <li>アツ炒め</li> <li>アツの煮物</li> <li>キャブツ</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アツの</li> <li>アツ</li> <li>小松菜の炒め物</li> <li>アツの梅和</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>揚げだし豆腐</li> <li>ほうれん草</li> <li>春雨酢の物</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>五目雑炊</li> <li>鶏肉のはちみつ</li> <li>アツ</li> <li>焼</li> <li>アツの</li> <li>菜の</li> <li>中華炒め</li> <li>なめこおろし</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>サバの照焼</li> <li>アツと</li> <li>鶏肉の煮付</li> <li>桜漬</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の中華炒め</li> <li>アツの煮浸し</li> <li>とろろ芋</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>親子煮</li> <li>さつま芋の金平</li> <li>茄子和え</li> </ul>                               |



# 献立表

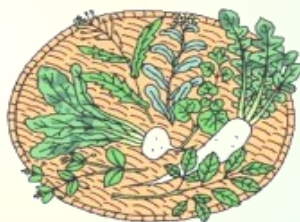
|   | 1/22 (月)                                          | 1/23 (火)                                             | 1/24 (水)                                         | 1/25 (木)                                                                | 1/26 (金)                              | 1/27 (土)                                        | 1/28 (日)                                          |
|---|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 朝 | ごはん<br>みそ汁<br>キャブツ炒め<br>カウの和え物<br>牛乳              | ごはん<br>みそ汁<br>ビホ-ル煮<br>さつま芋のドし和<br>牛乳                | ごはん<br>みそ汁<br>五目豆<br>小松菜浸し<br>牛乳                 | ごはん<br>みそ汁<br>高野豆腐煮<br>温泉卵<br>牛乳                                        | ごはん<br>みそ汁<br>絹さやの卵とし<br>春菊のわか和<br>牛乳 | ごはん<br>みそ汁<br>井ホ-ル煮<br>ブロッコリーのドし和え<br>牛乳        | ごはん<br>みそ汁<br>菜花の煮浸し<br>しば漬け<br>牛乳                |
| 昼 | チキンカレー<br>白菜のソウミ煮<br>カリフラワーのドし和<br>フルーツポンチ        | ごはん<br>すまし汁<br>豚肉の南部焼<br>ゴホ-リのピリ辛煮<br>大根の甘酢和<br>フルーツ | 竹の巻き寿司<br>すまし汁<br>煮合わせ<br>誕生日ケーキ                 | A:ツタと塩昆布の炊き込みご飯<br>B:肉みそ混ぜご飯<br>のっぺい汁<br>加いの加煮<br>キャブ炒め<br>もずく酢<br>フルーツ | しょう油ラー炒<br>肉シューマイ<br>小松菜のわか和<br>和風プリン | ごはん<br>すまし汁<br>刺身盛り<br>さつま芋煮<br>白菜とちくわ煮<br>フルーツ | ごはん<br>中華スープ<br>麻婆豆腐<br>ピ-ソッテ-<br>杓い草のわか和<br>フルーツ |
| 間 | ぶどうゼリー                                            | 黒糖まんじゅう                                              | くず湯・わか和                                          | ココア 竹蒸しパン                                                               | 抹茶どら焼き                                | プリン                                             | かたど-ド-ケーキ                                         |
| 夕 | ごはん<br>柿のピカ<br>里芋の煮つけ<br>春雨サラダ                    | ごはん<br>豆腐ハッ-グ<br>茄子の煮物<br>春菊の和え物                     | ごはん<br>ろの生姜煮<br>細昆布の炒め物<br>わか和の酢の物               | ごはん<br>牛肉のしぐれ煮<br>白菜のわか和<br>アハ-ラとココアのドし和                                | ごはん<br>サーモンフライ<br>筑前煮<br>菜花のわか和       | ごはん<br>鶏肉の七味焼き<br>キャブツのソ-<br>カウの梅和              | ごはん<br>肉じゃが<br>ピ-ソッテ-の炒め物<br>アハ-ラの錦糸和え            |
| 朝 | ごはん<br>みそ汁<br>厚焼き玉子<br>春菊のなめ草和<br>牛乳              | ごはん<br>みそ汁<br>キャブツの炒め物<br>納豆<br>牛乳                   | ごはん<br>みそ汁<br>わか和の煮物<br>じゃが芋サラダ<br>牛乳            |                                                                         |                                       |                                                 |                                                   |
| 昼 | ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉のわか焼<br>わか和の煮物<br>菜花のわか和<br>フルーツ | ごはん<br>すまし汁<br>五目卵焼き<br>北海フライ<br>白菜のゆかり和<br>フルーツ     | ごはん<br>豚汁<br>赤魚の幽庵焼き<br>菜花の炒め物<br>春雨の酢の物<br>フルーツ |                                                                         |                                       |                                                 |                                                   |
| 間 | ココアワッフル                                           | 今川焼き                                                 | よもぎまんじゅう                                         |                                                                         |                                       |                                                 |                                                   |
| 夕 | ごはん<br>わかのみそ煮<br>小松菜の炒め物<br>カリフラワーのドし和            | チキンピラフ<br>ミハッ-グ<br>ブロッコリーサラダ<br>牛乳ゼリー                | ごはん<br>八宝菜<br>キャブツ菜とわか和の炒め物<br>インゴのピ-ソッテ和        |                                                                         |                                       |                                                 |                                                   |

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

## 日本のハーフ 七草

これからはじまる新しい1年を、平和に暮らせることを願う邪気を払う意味で、1月7日の朝食に「七草粥」を食べる風習があります。

七草というのは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種類。



- ◆ せり…目の充血や目まいを予防
- ◆ なずな…消化機能を整える
- ◆ ごぎょう…せき止め・たんを切る働き
- ◆ はこべら…胃炎に効果
- ◆ ほとけのざ…筋肉の痛み
- ◆ すずな…胃腸の働きをよくする
- ◆ すずしろ…胃腸の働きをよくする



七草粥は、お正月のご馳走や新年会などで疲れた胃腸をいたわり、不足しているビタミンを補う効用もあります。

管理栄養士