



# 献立表

	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)	1/6 (月)	1/7 (火)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>かぶの煮付</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>がんもの煮付</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>ハートの炒め物</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>高野豆腐煮</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>菜の花とハートの煮物</li> <li>マカニサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ブロッコリーのソテー煮</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>肉詰めいなり煮</li> <li>チゲソ菜のピナツ和</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>大根と干柿なます</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>茄子の煮物</li> <li>ほうれん草のワビ和え</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>比の煮</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>照焼ハハグ</li> <li>じゃが芋の土佐煮</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>ほっけの野菜あんかけ</li> <li>加の煮付</li> <li>ごま豆腐</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>里芋の袖子みそかけ</li> <li>紅白なます</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	上用まんじゅう	抹茶どら焼き	エクレア	今川焼き	原宿ドッグ	青リンゴゼリー	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>小松菜の酢みそ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のおろし煮</li> <li>ピマの炒め物</li> <li>空豆とさつま芋サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アジフライ</li> <li>インゴのソテー炒め</li> <li>南瓜サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハの煮付</li> <li>加ワワのハ炒め</li> <li>カワの梅和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉と野菜の中華炒め</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>北海フライ</li> <li>アツインのわか和え</li> </ul>

	1/8 (水)	1/9 (木)	1/10 (金)	1/11 (土)	1/12 (日)	1/13 (月)	1/14 (火)
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>とろろ芋</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>コーンスープ</li> <li>オムレツ</li> <li>マカニサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>高野豆腐の卵とじ</li> <li>ハのハ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>チゲソ菜の炒め物</li> <li>納豆(金時豆)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>茄子とハの煮付</li> <li>カワのおかか和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>キャツ炒め</li> <li>春菊のなめ茸和え</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かきたま汁</li> <li>赤魚の塩焼き</li> <li>じゃが芋のソテー</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>ハのマタド焼</li> <li>白菜のソテー</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>ピタゼリー</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>ピソテー</li> <li>もずく酢</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>春菊のワビ和</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>ハの照焼</li> <li>金平ごぼう</li> <li>白菜の和え物</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>鶏肉の唐揚げ</li> <li>トマト煮</li> <li>大根の浅漬</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>牛肉と野菜の甘辛炒め</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	マロンワッフル	きなこおはぎ	キャラメルクレープ	抹茶今川焼	カスタードケーキ	どら焼き	原宿ドッグ
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の甘酢炒め</li> <li>ゴソソ</li> <li>加ワワのドレ和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の塩こうじ焼</li> <li>卵の花炒り煮</li> <li>インゴのゆかり和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハのみそ焼き</li> <li>じゃが芋そぼろ煮</li> <li>カワの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハのみりん焼</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>干種焼</li> <li>カブの煮物</li> <li>ブロッコリーのピナツ和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐のあんかけ</li> <li>じゃが芋のソテー炒め</li> <li>ハの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カワのクリーム</li> <li>切干大根煮</li> <li>アツサラダ</li> </ul>

	1/15 (水)	1/16 (木)	1/17 (金)	1/18 (土)	1/19 (日)	1/20 (月)	1/21 (火)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>小豆粥</li> <li>みそ汁</li> <li>比の団子煮</li> <li>ブロッコリーのピナツ和</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>カワの和え物</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ハの炒め物</li> <li>マカニサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんも煮</li> <li>小松菜のピナツ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>比の煮</li> <li>さつま芋のドレ和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>小松菜とハの炒め物</li> <li>インゴの辛子和</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>大根の梅和え</li> <li>ハのハ</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>里芋の柚子煮</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>ハの香草ソテー</li> <li>比のハ</li> <li>菜花のごま和</li> <li>ピタゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>キャツ炒め物</li> <li>ハの和え物</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>鶏肉の唐揚げ</li> <li>ゴボウのピリ辛煮</li> <li>大根の甘酢和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>助六寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>大根と豚肉の煮物</li> <li>ハの和え物</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	おはぎ	クッキー	ミルクプリン	山芋まんじゅう	たい焼き	コンフェ	ミルクプリン
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉のハ酢炒め</li> <li>ハの煮物</li> <li>キャツサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハのハ</li> <li>加ワワ炒め</li> <li>チゲソ菜のハ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のはちみつマタド焼</li> <li>ハのハ</li> <li>春雨の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目雑炊</li> <li>揚げだし豆腐</li> <li>チゲソ菜の中華炒め</li> <li>茄子のワビ和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハの塩焼き</li> <li>ピマと鶏肉の煮付</li> <li>桜漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐ハグ</li> <li>茄子の煮物</li> <li>春菊の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>親子煮</li> <li>長芋短冊揚げ</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>



# 献立表

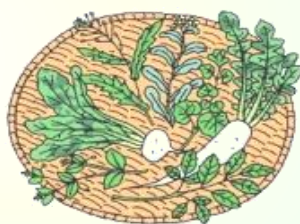
	1/22 (水)	1/23 (木)	1/24 (金)	1/25 (土)	1/26 (日)	1/27 (月)	1/28 (火)
朝	・パン ・ツヨクスープ ・ブロッコリーの炒め物 ・たまごサラダ ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・里芋の煮付 ・かぶの和え物 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・インゲン豆の炒め物 ・温泉卵 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・杓苳草のおかか煮 ・納豆(冷奴) ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・絹さやの卵とし ・春菊のおかか和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・苺汁-ル煮 ・とろろ芋 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・肉詰めいなり煮 ・小松菜浸し ・牛乳
昼	・ごはん ・豚汁 ・赤魚の煮付 ・白菜の炒め物 ・ごま豆腐 ・フルーツ	・チキンカレー ・キャベツのツツク煮 ・かぼちゃのドレッシング ・フルーツ	・ごはん ・すまし汁 ・ちゃんこ鍋 ・北海フライ ・小松菜の和え物 ・フルーツ	・肉みそまぜご飯 ・のっぺい汁 ・五目卵焼き ・がんも煮 ・もずく酢 ・フルーツ	・塩ラーメン ・肉シューマイ ・小松菜のおかか和 ・和風プリン	・ごはん ・すまし汁 ・刺身盛り ・湯豆腐 ・茄子のそぼろ炒め ・フルーツ	・ごはん ・中華スープ ・八宝菜 ・かくりんご ・インゲンのピーナツ和 ・リンゴゼリー
間	ストロベリーゼリー	黒糖まんじゅう	やわらかおかき	いちごクレープ	かたど だら焼	ミルクプリン	原宿ドッグ
夕	・ごはん ・牛肉の中華炒め ・さつまいもの甘煮 ・菜花のおかか和	・ごはん ・柿のピカ ・茄子の炒め物 ・春雨サラダ	・チキンピラフ ・オムレツ ・ブロッコリーサラダ ・牛乳ゼリー	・ごはん ・牛肉のしぐれ煮 ・モヤシの炒め物 ・アスパラのドレッシング	・ごはん ・イワシフライ ・筑前煮 ・菜花のドレッシング	・ごはん ・鶏肉の七味焼き ・さつまいもの煮付 ・かぶの梅和	・ごはん ・夕の生姜煮 ・細綿布炒め ・かぶの酢の物
朝	・ごはん ・みそ汁 ・厚焼き玉子 ・春菊のなめ草和 ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・かぶの煮物 ・豆サラダ ・牛乳	・ごはん ・みそ汁 ・菜花の煮浸し ・しば漬け ・牛乳				
昼	・ごはん ・すまし汁 ・かぶのみそ煮 ・小松菜炒め ・かぼちゃのドレッシング ・フルーツ	・ごはん ・かきたま汁 A:赤魚の竜田揚げ B:牛肉の韓国風炒め ・じゃが芋と汁の煮付 ・もずく酢 ・フルーツ	・ごはん ・中華スープ ・マーボー豆腐 ・ピーナツ和 ・杓苳草のおかか和 ・フルーツ				
間	オレンジゼリー	抹茶だら焼き	かたど ドレッシング				
夕	・ごはん ・鶏肉の加熱焼 ・南瓜のいとこ煮 ・菜花のドレッシング	・ごはん ・おでん ・菜花の炒め物 ・白菜のワザ和	・ごはん ・鶏肉のみぞれ煮 ・茄子の炒め物 ・アスパラのドレッシング				

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

## 日本のハーブ 七草

これから始まる新しい1年を、平和に暮らせることを願い邪気を払う意味で、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