



献立表

	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)	1/5 (月)	1/6 (火)	1/7 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 かぶの煮付 昆布巻き やわらかいか ふき煮 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 がんもの煮付 黒豆 厚焼き玉子 やわらかかまぼこ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 アスパラの炒め物 加の柚子和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 キャベツの炒め物 南瓜サラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 菜の花とふの煮物 加サラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ブロッコリーのソテー煮 温泉卵 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 七草粥 みそ汁 肉詰めいなり煮 チゲソ菜のビーツ和 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん おせち 雑煮 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 茶碗蒸し 天ぷら盛り 煮しめ 胡瓜の酢の物 黄桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> 竹ちらし寿司 すまし汁 茄子の煮物 ほうれん草のワビ和え 洋なし缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉の玉子とじ 比しゃマイ 小松菜ごま和え ぶどう缶 	<ul style="list-style-type: none"> かやくごはん すまし汁 豚肉のホソ酢炒 じゃが芋の土佐煮 春菊の和え物 白桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 松風焼き 加の煮付 ごま豆腐 みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉の七味焼 里芋の柚子みそかけ 紅白なます 黄桃缶
間	上用まんじゅう	かたど-マーキ	はちみつベリー	たい焼き	黒糖まんじゅう	やわらかおかき	クッキー
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すきやき風 焼き茄子 なめこ和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の幽庵焼 細昆布の煮物 小松菜の酢みそ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の塩麹焼 ピマの炒め物 空豆とさつま芋サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 五目雑炊 揚げ出し豆腐 チゲソ菜の中華炒め 白菜のワビ和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 加の煮付 加ワラの加炒め カラの梅和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん タラの野菜あん 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 菜ごもり卵 北海フライ スナップエンドウのおかか和え

	1/8 (木)	1/9 (金)	1/10 (土)	1/11 (日)	1/12 (月)	1/13 (火)	1/14 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 海老ボール煮 杓草のお浸し 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 とろろ芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン コーンスープ オムレツ 加サラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ 杓草の磯和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 鶏団子の煮物 チゲソおかか和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 キャベツ炒め 茄子のドマ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 菜花の煮浸し しば漬 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 牛肉と野菜の中華炒め 高野豆腐煮 もずく酢 ぶどう缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたま汁 加のマスタード焼 白菜のソテー煮 さつま芋サラダ ビーツベリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉の香草ソ粉焼 ビーツ和 もずく酢 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉しぐれちらし寿司 すまし汁 茄子の煮付 春菊のワビ和 みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ トマト煮 白菜の浅漬 ベリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ビーツ和 加のマスタード 加ワラサラダ 黄桃ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ビーツ和 杓草のおかか和 ぶどう缶
間	今川焼き(抹茶)	おはぎ	どら焼き(かたど)	いちごルブ	コンフェ	マロンワッフル	山芋まんじゅう
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん アジフライ チゲソのソテー炒 南瓜サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏のおろし煮 卵の花炒り煮 チゲソのゆかり和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 杓のみそ焼き じゃが芋そぼろ煮 カラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 加のみりん焼 湯豆腐 菜花のごま和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐のあんかけ じゃが芋のソテー煮 スナップエンドウの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん アジの塩焼き 金平ごぼう 杓草のドレ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏のみぞれ煮 ピマの炒め物 アスパラのドレ和

	1/15 (木)	1/16 (金)	1/17 (土)	1/18 (日)	1/19 (月)	1/20 (火)	1/21 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> 小豆粥 みそ汁 大根の煮物 ブロッコリーのビーツ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 高野豆腐煮 春菊のおかか和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 カラの和え物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 チゲソ菜和 納豆(五目豆) 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 チゲソの辛子和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 チゲソの炒め物 温泉卵 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 カブと白菜のソテー炒め 白菜ビーツ和 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 白身フライ ひじき煮 白菜のごま和 白桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン 焼き餃子 小松菜の磯和 牛乳ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 刺身盛り 金平ごぼう 里芋の柚子煮 洋なし缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 千種焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の和え物 黄桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 肉じゃが キャベツの炒め物 杓草和え ビーツベリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ホソ酢和え みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> チゲちらし寿司 すまし汁 大根と豚肉の煮物 杓草和え 白桃缶
間	今川焼き	きなこおはぎ	クッキー	かたど-マーキ	どら焼き	よもぎまんじゅう	今川焼き(かたど)
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん アスパラのオムレツ チゲソの煮物 キャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん プリの照焼き 筑前煮 白ごま豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のはちみつマスタード焼 杓草の和 春雨サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の肉みそかけ かぶの煮物 菜花のごま和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 加の塩焼き ピマと鶏肉の煮付 桜漬 	<ul style="list-style-type: none"> チキンピラフ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 親子煮 長芋短冊揚げ 海藻サラダ



献立表

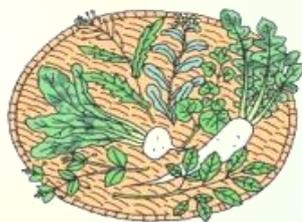
	1/22 (木)	1/23 (金)	1/24 (土)	1/25 (日)	1/26 (月)	1/27 (火)	1/28 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 海老ポル煮 さつま芋のドレ和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 厚焼き玉子 春菊のなめ茸和え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 食パン ツツメーフ ブロッコリー炒め 玉子サラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 杓苺草のおかか煮 納豆(冷奴) 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の炒め物 春菊の和え物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 キャベツ炒め 加ワワ-サラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 絹さやの卵とじ 春菊のなめ茸和え 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ ごぼうのピリ辛煮 大根の甘酢和え 洋なし缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 さばのみそ煮 小松菜炒め 加ワワ-のドレ 黄桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 肉豆腐 長芋短冊 菜花の磯和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉みそ混ぜご飯 のっぺい汁 五目卵焼き がんも煮 もずく酢 ぶどう缶 	<ul style="list-style-type: none"> 肉うどん 丼ポル煮 大根の梅和え フルーツグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 刺身盛り 湯豆腐 金平れんこん 白桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋甘煮 春雨サラダ みかん缶
間	ミルクプリン	日向夏ゼリー	抹茶どら焼き	黒糖きなこグループ	クッキー	おはぎ	マロンワッフル
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐ハンバーグ 茄子の煮物 チゲソ菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏の加焼 南瓜のいとこ煮 白菜のごま和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の煮付 白菜の炒め物 スナップエンドウのピリ辛和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛肉の甘辛煮 モヤシの炒め物 アスパラのドレ和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハンバーグ さつま芋の甘煮 チゲソ菜の和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の七味焼き 北海フライ おろしの梅和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん サウのかーレミルク 切干大根煮 スナップエンドウのピリ辛和え
	1/29 (木)	1/30 (金)	1/31 (土)				
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 かぶの煮物 豆サラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 里芋煮 おろしの梅ドレ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉付け稲荷煮 インゴットのピリ辛和 牛乳 				
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたま汁 赤魚の唐揚げ じゃが芋煮 もずく酢 洋なし缶 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー キャベツのツツメ煮 加ワワ-のドレ和 フルーツソ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ 八宝菜 加ワワ-のピリ辛和 小松菜お浸し りんごゼリー 				
間	どら焼き	かスタープリン	やわらかおかき				
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の加焼 南瓜のいとこ煮 菜花のドレ和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 柿のピリ辛炒 茄子の炒め物 春雨サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎせい豆腐 ひじき煮 かぶの酢の物 				

※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

これから始まる新しい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。