


1月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		お正月休み			
6日 (538Kcal) ・赤飯 ・炒りどり ・茶わん蒸し ・柿なます ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.2g 塩分 3.4g	7日 (526Kcal) ・七草粥 ・魚の黄身焼き ・里芋とひじきの煮物 ・煮豆 ・果物 P 22.6g F 12.2g 塩分 2.8g	8日 (548Kcal) ・鮭御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 16.3g 塩分 3.4g	9日 (524Kcal) ・赤飯 ・鶏肉の治部煮 ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜のみぞれ和え ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 14.6g 塩分 3.0g	10日 (538Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・味噌おでん ・蓮根と挽肉の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 12.2g 塩分 3.3g	11日 (593Kcal) ・かやく御飯 ・松風焼き ・南瓜の含め煮 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 25.8g F 13.7g 塩分 3.4g
13日 (585Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 12.3g 塩分 3.1g	14日 (590Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・切干大根の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・のっぺい汁 ・果物 P 23.1g F 15.9g 塩分 3.4g	15日 (551Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.8g F 15.2g 塩分 3.1g	16日 (566Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.6g F 12.6g 塩分 2.8g	17日 (562Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・スープ ・果物 P 21.9g F 16.5g 塩分 3.2g	18日 (584Kcal) ・御飯 ・魚の竜田揚げ ・じゃが芋の炒め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・きのこ汁 ・果物 P 22.7g F 15.3g 塩分 2.9g
20日 (537Kcal) ・赤飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・茄子と牛肉の甘辛炒め ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 15.4g 塩分 2.9g	21日 (588Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のいところ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.2g F 14.1g 塩分 2.8g	22日 (590Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 22.0g F 14.8g 塩分 3.3g	23日 (575Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・炊き合わせ ・青菜としめじの和え物 ・すいとん汁 ・果物 P 24.4g F 12.2g 塩分 3.1g	24日 (575Kcal) ・ふりかけ御飯 ・厚焼き玉子 ・カレー肉じゃが ・青菜とえのきのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 13.8g 塩分 3.2g	25日 (566Kcal) ・赤飯 ・鶏肉の味噌焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 14.3g 塩分 3.1g
27日 (580Kcal) ・親子丼 ・青菜の煮浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 13.3g 塩分 3.2g	28日 (530Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・青梗菜の胡麻酢和え ・煮豆 ・果物 P 21.8g F 15.3g 塩分 3.2g	29日 (560Kcal) ・御飯 ・豆腐と鶏肉の小判焼き ・ふろふき大根 ・キャベツと竹輪の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 12.9g 塩分 3.2g	30日 (582Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 14.9g 塩分 3.1g	31日 (524Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚のかば焼き ・茄子のそぼろ煮 ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 13.7g 塩分 3.5g	

明けまして、おめでとうございます。

新しい年が、皆様にとって幸多き年になりますようお祈りいたします。

本年も、皆様に喜んでいただけるよう 体に良い美味しいお食事作りに励みますので、
 よろしく願いいたします。

日本の伝統文化であるおせち料理は、山の幸も海の幸もあり栄養バランスの良いのが特徴です。
 それぞれの料理には、いろいろな願いが込められています。

・なます …… 人参と大根の赤と白の色合いが「水引き」に似ていることから、お祝い意味が
 込められています。大根にはお雑煮やお餅などに含まれるでんぷんの消化を
 助けるジアスターゼが含まれています。

・ごまめ …… イワシの佃煮のこと。「五万米」とも書き、江戸時代に田んぼの肥料として
 使われていたことから、豊作祈願の意味が込められています。

おせち料理は、保存性を高めるため糖分や塩分が多く使用されているので食べ過ぎに注意して
 良いお正月をお迎えください。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。

