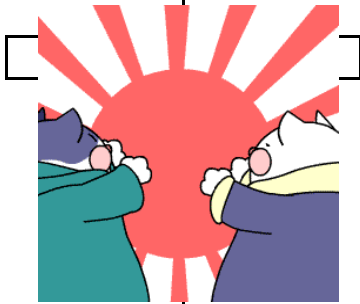



1月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
2日 	3日	4日 (532Kcal) ・赤飯 ・いりどり ・茶碗蒸し ・柿なます ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 13.4g 塩分 3.2g	5日 (530Kcal) ・赤飯 ・擬製豆腐 ・変わり金平 ・酢味噌和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.3g F 12.7g 塩分 3.3g	6日 (526Kcal) ・七草粥 ・魚の黄身焼き ・炊き合わせ ・かぶの梅肉和え ・果物 P 23.4g F 15.6g 塩分 2.7g	7日 (552Kcal) ・七草粥 ・豆腐入り肉団子 ・ぬた和え ・煮豆 ・果物 P 22.5g F 11.5g 塩分 3.3g
9日 お休み	10日 (570Kcal) ・御飯 ・牛肉のおろしソース ・ひじきの煮つけ ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 14.7g 塩分 3.2g	11日 (548Kcal) ・海老ドリア ・ポトフ ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.3g 塩分 3.1g	12日 (524Kcal) ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜とえのきのお浸し ・スープ ・果物 P 22.5g F 13.5g 塩分 2.9g	13日 (562Kcal) ・ゆかり御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・牛肉と牛蒡の炒め煮 ・キャベツの甘酢漬 ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 14.9g 塩分 3.1g	14日 (590Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・茄子のしぎ焼き ・大根とのおかか煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.0g 塩分 3.1g
16日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 23.8g F 12.1g 塩分 2.9g	17日 (533Kcal) ・赤飯 ・魚の幽庵焼き ・ふろふき大根 ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 11.7g 塩分 2.7g	18日 (577Kcal) ・御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・カリフラワーの和え物 ・きのこ汁 ・果物 P 21.8g F 13.8g 塩分 3.1g	19日 (539Kcal) ・さつま芋御飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮物 ・青菜のわさび和え ・スープ ・果物 P 23.0g F 14.1g 塩分 2.9g	20日 (594Kcal) ・天井 ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 20.9g F 11.3g 塩分 2.8g	21日 (584Kcal) ・赤飯 ・魚の煮つけ ・大学芋 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 13.1g 塩分 2.8g
23日 (546Kcal) ・かやく御飯 ・魚のポン酢かけ ・野菜と鶏肉の煮物 ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 12.4g 塩分 3.4g	24日 (579Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 12.2g 塩分 3.4g	25日 (588Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 20.1g F 13.1g 塩分 3.4g	26日 (547Kcal) ・御飯 ・魚の照り焼き ・大根とがんもの含め煮 ・ブロッコリーの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.5g 塩分 3.3g	27日 (553Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・卵ともやしの酢の物 ・南瓜のグラッセ ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.0g 塩分 3.4g	28日 (563Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜とひじきの旨煮 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 21.7g F 14.5g 塩分 2.9g
30日 (523Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・切干大根の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 11.6g 塩分 3.0g	31日 (548Kcal) ・赤飯 ・魚のおろし煮 ・じゃが芋の含め煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 12.1g 塩分 3.0g				

明けまして、おめでとございます。

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。

センターでは、毎日のお食事を大切に考え 体に良い食材を選び美味しいお食事をお出ししていきたく思います。今年もよろしくお祈りいたします。

～おせち料理のご紹介～

- ・田作り ……片口いわしを使ったごまめは、昔 田んぼの肥料にしたことから田作りとも呼ばれ豊年豊作、五穀豊穰を願っています。
- ・黒豆 …… 日に焼けて真っ黒になるまで豆に過ごせるように。
- ・栗きんとん ……金団と書き財宝の意味があります。金運と商売繁盛を願っています。
- ・里芋煮物 ……土の中に小芋をたくさんつけることから、子孫繁栄を願っています。

おせち料理は、色々な願いが込められています。また、重箱に入れるのは良いことが重なるようにとの意味があるそうです。一年の初めにじっくり味わいましょう。

★ 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。

