

# 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 (534Kcal)
		お正月休み			
6日 (523Kcal)	7日 (569Kcal)	8日 (530Kcal)	9日 (544Kcal)	10日 (562Kcal)	11日 (547Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>七草粥</li> <li>魚の黄身焼き</li> <li>里芋とひじきの煮物</li> <li>煮豆</li> <li>果物</li> </ul> P 23.6g F 14.2g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> <li>七草粥</li> <li>鶏肉の治部煮</li> <li>甘藷と林檎の重ね煮</li> <li>ぬた和え</li> <li>フルーツ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> P 21.7g F 12.4g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭御飯</li> <li>五目厚焼き玉子</li> <li>青菜の煮浸し</li> <li>ピーナッツ和え</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 23.8g F 13.9g 塩分 2.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の辛子揚げ</li> <li>車麩の卵とじ</li> <li>青菜の胡麻よごし</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 23.8g F 13.2g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>牛肉の胡麻だれ焼き</li> <li>ポテトミルク煮</li> <li>もやしの和え物</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 21.8g F 15.2g 塩分 2.8g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の塩焼き</li> <li>野菜の味噌かけ</li> <li>白菜のポン酢和え</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 24.0g F13.7g 塩分 3.4g
13日 (561Kcal)	14日 (540Kcal)	15日 (579Kcal)	16日 (585Kcal)	17日 (537Kcal)	18日 (535Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>かに玉風あんかけ</li> <li>南瓜の茶巾揚げ</li> <li>青菜の煮浸し</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 22.8g F 14.5g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめ御飯</li> <li>魚のポン酢かけ</li> <li>鶏肉と野菜の煮物</li> <li>かぶの梅肉和え</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 23.1g F 11.8g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏肉の味噌焼き</li> <li>牛肉と牛蒡の炒め煮</li> <li>キャベツの甘酢漬け</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 23.3g F 14.8g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>豆腐と椎茸の炒め煮</li> <li>フルーツきんとん</li> <li>卵ともやしの酢の物</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 21.4g F 14.7g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の胡麻煮</li> <li>味噌おでん</li> <li>切干大根の胡麻酢和え</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 24.1g F 12.8g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいも御飯</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>かぶと油揚げの煮物</li> <li>生姜醤油和え</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 21.9g F 13.9g 塩分 3.4g
20日 (541Kcal)	21日 (539Kcal)	22日 (529Kcal)	23日 (560Kcal)	24日 (590Kcal)	25日 (533Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>和風ロールキャベツ</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>アスパラガスの胡麻和え</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 21.9g F 14.5g 塩分 2.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>豆腐のえびちり</li> <li>白菜のクリーム煮</li> <li>春雨サラダ</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 23.7g F 12.3g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>魚の梅干煮</li> <li>変わり金平</li> <li>胡瓜と白菜の辛子和え</li> <li>さつまいも汁</li> <li>果物</li> </ul> P 24.4g F 13.8g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>甘藷のレモン煮</li> <li>もずくと胡瓜の酢の物</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 21.4g F 14.2g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>ライス</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>スープ</li> <li>フルーツ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> P 22.1g F13.0g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚のピカタ</li> <li>大根のおかか煮</li> <li>酢味噌和え</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 23.6g F 12.9g 塩分 2.9g
27日 (562Kcal)	28日 (591Kcal)	29日 (567Kcal)	30日 (579Kcal)	31日 (542Kcal)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚のホイル焼き</li> <li>牛蒡の炒めなます</li> <li>茄子の揚げ浸し</li> <li>みそ汁</li> <li>果物</li> </ul> P 21.9g F14.8g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>おろしハンバーグ</li> <li>南瓜のグラッセ</li> <li>青菜のソテー</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 22.4g F 14.6g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>青菜とジャコのさっと煮</li> <li>煮豆</li> <li>スープ</li> <li>果物</li> </ul> P 23.6g F 12.6g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>かやく御飯</li> <li>ミックスフライ</li> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>青菜の和え物</li> <li>かき玉汁</li> <li>果物</li> </ul> P 23.1g F 15.2g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>鶏肉と牛蒡のピリ辛煮</li> <li>炒り豆腐</li> <li>胡瓜とわかめの酢の物</li> <li>すまし汁</li> <li>果物</li> </ul> P 23.2g F 14.2g 塩分 3.3g	

## 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 栄養バランスの良い美味しいお食事作りに励みますので、よろしくお祈りいたします。

昨年、和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。季節感があり、栄養バランスに優れ、新鮮で多様な食材を生かしている和食の素晴らしさが改めて見直されました。日本の伝統料理であるおせち料理は、これからも大切に受け継いでいきたいですね。料理の意味をご紹介します。

- ・黒豆……まめまめしく健康に働けるように。
- ・数の子……たくさんの卵にあやかり、子孫繁栄を祈って。
- ・栗きんとん…「金団」と書き、金または銀のかたまりから財産に恵まれるように。
- ・酢れんこん…穴の多いところから、先が見通せるように。

おせち料理は、栄養バランスの良い料理ですが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。

