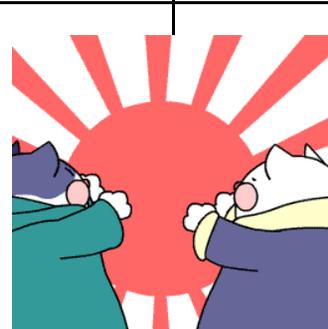


1月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">お正月休み</div>	
4日 (538Kcal) ・赤飯 ・いりどり ・茶碗蒸し ・柿なます ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.2g 塩分 3.4g	5日 (538Kcal) ・赤飯 ・肉入り擬製豆腐 ・揚げ里芋のみそかけ ・青梗菜の胡麻酢かけ ・かき玉汁 ・果物 P 21.8g F 14.5g 塩分 3.2g	6日 (535Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根のおかか煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.1g F 12.3g 塩分 3.0g	7日 (523Kcal) ・七草粥 ・魚の黄身焼き ・里芋とひじきの煮物 ・煮豆 ・果物 ヨーグルト P 23.6g F 14.2g 塩分 3.0g	8日 (532Kcal) ・親子丼 ・南瓜のグラッセ ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.7g 塩分 3.5g	9日 (573Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・青菜と車麩の煮付け ・ポテトのカレーソテー ・スープ ・果物 P 23.9g F 12.8g 塩分 3.1g
11日 (566Kcal) ・菜飯 ・きのこ入り玉子焼き ・大根とがんとどきの煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.6g F 18.0g 塩分 3.5g	12日 (564Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 13.0g 塩分 3.2g	13日 (551Kcal) ・チャーハン ・豆腐とカニの炒め煮 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 25.7g F 14.9g 塩分 3.4g	14日 (573Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・干瓢の卵とじ ・青菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 14.9g 塩分 3.4g	15日 (530Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の梅干煮 ・変わり金平 ・白菜の辛子和え ・きのこ汁 ・果物 P 21.9g F 12.2g 塩分 3.5g	16日 (587Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼きマッシュ ・青菜の胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.5g F 13.1g 塩分 3.3g
18日 (573Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮付け ・卵ともやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 14.5g 塩分 3.5g	19日 (585Kcal) ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・大根と貝柱の煮物 ・胡瓜とわかめの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 14.6g 塩分 3.5g	20日 (592Kcal) ・かき揚げ丼 ・炒り豆腐 ・カブの梅肉和え ・さつま汁 ・果物 P 23.1g F 14.6g 塩分 3.0g	21日 (524Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の照り焼き ・里芋の含め煮 ・青菜と生揚げの煮浸し ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 12.6g 塩分 3.4g	22日 (595Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.9g 塩分 3.1g	23日 (544Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し ・スープ ・果物 P 23.3g F 13.0g 塩分 3.3g
25日 (568Kcal) ・御飯 ・きのこハンバーグ ・ポテトミルク煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 22.7g F 15.0g 塩分 3.2g	26日 (577Kcal) ・天津丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.5g F 14.1g 塩分 3.3g	27日 (592Kcal) ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいとこ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 13.3g 塩分 2.7g	28日 (569Kcal) ・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 20.5g F 12.5g 塩分 3.2g	29日 (580Kcal) ・御飯 ・家常豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.0g F 15.6g 塩分 3.1g	30日 (581Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブの含め煮 ・ブロッコリーの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 25.5g F 17.4g 塩分 2.8g

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、
 よろしく願いいたします。
 ～ おせち料理のご紹介 ～
 お正月に食べるおせち料理は、豊作や子孫繁栄、無病息災などを願って親から子へ、子から孫へと受け
 継がれた日本の伝統的な料理です。

- ・田作り …… 五穀豊穡を願う。いわしの肥料を使った田んぼが豊作だったことから別名「ごまめ」(五万米)とも言います。
- ・紅白蒲鉾 …… 蒲鉾は「日の出」を象徴し、紅はめでたさを、白は神聖を表します。
- ・昆布巻 …… 養老昆布＝「喜ぶ」の言葉にかけて不老長寿を願う。

★ 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。