



日	曜	種	献立	3時のおやつ	
4	木	汁	ごはん 肉団子スープ ちくわのカレー揚げ みかん	牛乳	ココア蒸しパン
5	金	炒	ごはん 八宝菜 酢の物 中華スープ	牛乳	ふかし芋
6	土	汁	カレーライス りんごサラダ コンソメスープ	牛乳	チーズサブレ
8	月		祝日：成人の日		
9	火	焼	ごはん 魚の西京焼き 三色キンピラ すまし汁	牛乳	七草粥
10	水	揚	ごはん チキン南蛮 煮なます みそ汁	牛乳	りんごゼリー
11	木	焼	ごはん 魚のゆず風味焼き 白菜のおかか和え みそ汁	牛乳	ジャムサンド
12	金	汁	ごはん クリームシチュー コーンフ레이크サラダ みかん	牛乳	ぜんざい
13	土	麺	パン ナポリタン スープ	牛乳	フライドポテト
15	月	煮	ごはん 肉じゃが もやしごま和え みそ汁	牛乳	バナナカップケーキ
16	火	揚	ごはん 魚のあんかけ ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳	ウインナーパン
17	水	汁	ハヤシライス 甘酢和え コンソメスープ りんご	牛乳	オレンジゼリー
18	木	焼	ごはん 魚の塩焼き かぼちゃそぼろ煮 のっぺ汁	牛乳	大学芋
19	金	煮	ごはん 鶏肉のトマト煮 ビーフンサラダ コンソメスープ	牛乳	チーズ蒸しパン
20	土	炒	オムライス サラダ スープ	牛乳	スイートポテト
22	月	焼	ごはん タンドリーチキン ツナサラダ きのことスープ	牛乳	金時煮豆
23	火	揚	ごはん 魚のフライ レバーの甘辛煮 みそ汁	牛乳	マドレーヌ
24	水	煮	ごはん すき焼き風煮 さっぱり和え みそ汁	牛乳	じゃこトースト
25	木	焼 	ごはん 魚のマヨネーズ焼 スタミナサラダ みそ汁	牛乳	ぶどうゼリー
26	金	焼	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 野菜炒め すまし汁	牛乳	黒糖蒸しパン
27	土	麺	おにぎり 焼うどん 和え物 わかめスープ	牛乳	りんごヨーグルトケーキ
29	月	揚	ごはん からあげ ばんさんす みそ汁	牛乳	プリン
30	火	焼	ごはん 魚のカレームニエル 大根サラダ コーンスープ	牛乳	もちもちポテト
31	水	炒	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル スープ	牛乳	ホットケーキ



はお誕生会メニューです。

あけましておめでとございます！今年も厳しい寒さのお正月を迎えました。
体を温め、お正月のごちそうで弱ってしまった胃腸をいたわる、消化の良い食事を心がけましょう。

七草の由来

1月7日に7種類の野菜が入った汁ものを食べることで邪気を払い無病息災を願う風習です。

春の七草「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」をお粥にして食べます。

※献立は仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。



～スタミナサラダ～ (2人分) 1人分 78 kcal

- | | | |
|-----|---------------|---|
| 材料： | 豚バラ 12g | ・作り方 |
| | きゅうり・レタス 各10g | ①豚バラは、一口大に切ってゆがく。 |
| | 人参・大豆水煮 各5g | ②きゅうりは千切りにして塩もみしておく。塩もみ後、水気をしぼっておく。 |
| | 黒ごま 1g | ③レタスは一口大に切って、サッと湯をかけておく。 |
| | ★にんにく 0.3g | ④人参は千切りにして柔らかくなるまでゆがく。その後、水気をしぼっておく。 |
| | ★砂糖 0.8g | ⑤大豆水煮はさっと水洗いしておく。 |
| | ★しょうゆ 1.5g | ⑥黒ゴマはフライパンで軽く炒っておく。 |
| | ★ごま油 0.5g | ⑦にんにくをすりおろし、スキムはぬるま湯で溶かし、★印の調味料とよく混ぜ合わせる。 |
| | ★酢 1.5g | ⑧ ①～⑦をよく混ぜ合わせて完成。 |
| | ★スキム 2g | |

※スキムを入れると味がとてもまろやかになり、カルシウムもUPです！

