

予 定 献 立 表

2024年1月1日～1月15日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (月)	かに雑炊・あんぼ柿・牛乳	雑煮(関東風)・車海老つや煮・紅白蒲鉾 スモークサーモン・数の子・ローストビーフ・伊達巻 一口昆布巻・八頭煮付・豆きんとん	ご飯・お刺身盛合わせ・お煮め たこの酢の物・みそ汁	1551
2日 (火)	ほたて雑炊・フルーツ・牛乳	雑煮(関西風)・鴨ロース・紅鮭昆布巻 錦卵・栗きんとん・田作り・黒豆煮 かつおくるみ・紅白なます・和菓子	親子寿司・茶碗蒸・清汁	1604
3日 (水)	サンドイッチ・コンソメスープ フルーツ・牛乳	炒飯・たたき胡瓜和え物 若布スープ・桃まんじゅう	ご飯・豚カツ・大根煮付 みそ汁・佃煮	1646
4日 (木)	バターロール・マーガリン・オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス コールスローサラダ・ヨーグルト和え	ご飯・金目鯛煮付・ごま豆腐 辛子和え・みそ汁	1712
5日 (金)	ご飯・高野豆腐卵とじ煮 梅浸し・みそ汁・ふりかけ	ラーメン・ごま団子 フルーツ・牛乳	ご飯・はす入り鶏つくね 白菜五目煮・みそ汁・黒豆煮	1662
6日 (土)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 コーンポタージュ・フルーツ・牛乳	豚丼・キャベツ甘酢和え・みそ汁	ご飯・たらのホイル焼・みそ汁 ポテトと人参炒め煮・漬物(キムチ)	1666
7日 (日)	七草粥・一口生揚げめ煮 梅干と漬物・ヨーグルト	煮込みうどん 花びら餅・フルーツ・牛乳	ご飯・きゃべつと豚肉の重ね煮 トマトサラダ・みそ汁・佃煮	1464
8日 (月)	レーズン食パン・マーガリン・卵スープ ポテトのチーズ焼・フルーツ・牛乳	ご飯・ぎょうざ・華風スープ カリフラワーとえびの炒め物	ご飯・鮭の幽庵焼 筑前煮・ほうれん草しらす・みそ汁	1675
9日 (火)	ご飯・納豆・切干大根煮付 お浸し・みそ汁	天ぷらそば・ミニロールケーキ フルーツ・牛乳	ご飯・サーロインステーキ もやし和え物・コンソメスープ	1684
10日 (水)	パン・マーガリン・フルーツ スクランブルエッグ・白菜のスープ・牛乳	にぎり寿司・お浸し・清汁	ご飯・すき焼き カリフラワーゆず香り和え・みそ汁	1594
11日 (木)	クルクルチョコレートパン・野菜スープ 三色野菜スクランブル・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ポークソテー お浸し・みそ汁・佃煮	ご飯・あじフライ・みそ汁 もやし和え物・ゆかり和え	1624
12日 (金)	ご飯・麩の卵とじ・辛子和え みそ汁・梅干	にゅうめん・さつま芋の塩キャラメル フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の味噌煮・湯豆腐 もずく酢の物・清汁	1530
13日 (土)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ にんじんポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・ポテト煮付 酢の物・みそ汁	ご飯・ロールキャベツ ひじき煮・みそ汁・漬物	1633
14日 (日)	ご飯・納豆・ぜんまい油揚げ みそ汁・佃煮	あんかけうどん 和菓子・フルーツ・牛乳	ご飯・ぶりのかぶら風煮・みそ汁 ピーマンと竹輪きんぴら・ごま酢和え	1668
15日 (月)	ご飯・温泉卵・切昆布炒り煮 みそ汁・ふりかけ・牛乳	バターロール・ライ麦ロール・フルーツ クリームシチュー・フレンチサラダ	ご飯・いわしの生姜煮【お知らせ参照】 お浸し・長芋バターソテー・みそ汁	1650

おせち料理について

おせち料理の献立は、地域や家庭によって様々。代表的なおせち料理の意味(一部)をご紹介します。

★祝いや三種

- ・黒豆・・・「一年中まめ(元気、勤勉)に働けますように」との意味を込めて。
- ・数の子・・・たくさんの卵を持つ数の子には、子孫繁栄を願う気持ちが。
- ・田作り・・・昔はイワシが田んぼの肥料とされていたことから、豊作を願う意味が込められます。

★口取り

- ・紅白蒲鉾・・・紅白はおめでたい意味。
- ・伊達巻・・・「伊達」には華やかという意味が。巻き物には知識や文化の発展を願う意味もあるそう。
- ・栗きんとん・・・きんとんは「金団」と書き、豪華さを表しています。
- ・昆布巻き・・・「よろこぶ」にかけて。

★酢の物

- ・紅白なます・・・お祝いの水引をかたどったもの。

★焼き物

- ・海老・・・腰が曲がった海老は長寿の象徴。

おせち料理には、昔の人の込めた大切な意味がぎっしりと詰まっています。

＜お知らせ＞

- * 1月前半は選択食はなしとなります。ご了承ください。
- * 15日夕食の「いわしの生姜煮」は、骨ごと柔らかく調理され、丸ごと食べられます。ほぐし等の方も安心してお召し上がりください。



本年もどうぞよろしくお願いいたします (生活支援課栄養一同)