



週間献立表

	1月6日 月曜日	1月7日 火曜日	1月8日 水曜日	1月9日 木曜日	1月10日 金曜日	1月11日 土曜日	1月12日 日曜日
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	洋食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	パン	パン	パン	レーズンドッグ	パン	パン	パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	スナップの和え物 玉ねぎソテー 果物 ご飯	ほうれん草のさっぱり和え キャベツのソテー 果物 ご飯	青梗菜の和え物 マカロニソテー 果物 ご飯	しろ菜の煮浸し 茄子の和え物 果物 ご飯	青菜の和え物 かぶの煮物 果物 ご飯	小松菜の和え物 茄子の炒め物 果物 ご飯	いんげんの和え物 スクランブルエッグ 果物 ご飯
	散らし寿司	七草の日 菜飯	焼きそば	鶏の治部煮	ごちそうメニュー まぐろ丼	鯖の塩焼き	わかめそば
		 アジの南蛮漬け			 木の葉丼	 塩の日	
	南瓜の煮物 白菜のサラダ 味噌汁	ピーマンのサラダ 味噌汁 果物	もやしのナムル 味噌汁	冬瓜の生姜煮 ほうれん草のマヨ和え すまし汁	酢の物 茶碗蒸し デザート 味噌汁	パプリカのソテー チンゲン菜とオの和え物 すまし汁	白菜のお浸し
* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物につきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白身魚のカレームニエル	豚肉の和風炒め	ツナ玉焼き	豆腐の中華風炒め煮	ミートローフ	豚焼き肉風	エビフライ
	切干大根炒め煮	厚揚げの煮物	大根の煮物	チャブチェ風	かひろコンソメ煮	豆腐の生姜あん	高野豆腐の煮物
	オクラの和え物 すまし汁	うぐいす豆 味噌汁	ブロッコリーのごま和え すまし汁	おひたし 味噌汁	大根サラダ コンソメスープ	ブロッコリーの和え物 味噌汁	かぶのドレ和え すまし汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 春の七草 ■

春の七草とは、「セリ」「ナズナ」「ゴギョウ」「ハコベラ」「ホトケノザ」「スズナ」「スズシロ」の若菜のことを言います。



週間献立表

		1月13日 月曜日	1月14日 火曜日	1月15日 水曜日	1月16日 木曜日	1月17日 金曜日	1月18日 土曜日	1月19日 日曜日
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	洋食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	パン	パン	クリームエスカルゴ	パン	牛乳パン	パン	パン	パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	A	ドレッシング和え ピーマンの旨塩炒め 果物 ご飯	カリフラワーサラダ しる菜の中華風煮浸し 果物 ご飯	きのこの和え物 豆腐の甘辛炒め 果物 ご飯	大根の炒め物 青菜の和え物 果物 ご飯	小松菜の和え物 玉ねぎとカニの和風炒め 牛乳 ご飯	オムレツ オクラの和え物 果物 ご飯	ちくわの炒め物 スパゲティサラダ 果物 ご飯
	B	散らし寿司  成人の日	豚肉のオイスター炒め 	肉うどん 	鶏肉のバジル焼 	めばるの煮付け 	ホタテの日  ホタテ風味フライ	豚丼 
		なすの梅和え 大根の炒め物 すまし汁	冬瓜の煮物 春菊の和え物 すまし汁	もやしのサラダ	カリフラワー土佐煮 いんげんの和え物 味噌汁	煮浸し たけのこサラダ みそ汁	切干大根炒め もやしサラダ コンソメスープ	インゲンのソテー 白菜の和え物 すまし汁
* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はずきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。								
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉吸い	玉子巻き寿司	五目卵焼き	カレーライス	厚揚げの中華炒め	れんこんと牛肉の炒め物	マーボー豆腐	
	れんこんの金平	じゃが芋の山椒煮	ピーマンソテー	マカロニサラダ	ひじき炒め	さつまいも甘煮	小松菜の甘辛炒め	
	わかめの酢の物	小松菜の和え物 味噌汁	オクラの和え物 味噌汁	デザート	しる菜のドレッシング和え すまし汁	ほうれん草ごま和え 味噌汁	かぶの甘酢和え 中華スープ	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ ホタテの健康効果 ■

ホタテにはさまざまな健康効果があり、疲労した肝臓の回復や、コレステロールの抑制、肝機能を高める効果、血液サラサラの効果、眼精疲労の効果も期待できます。



週間献立表

		1月20日 月曜日	1月21日 火曜日	1月22日 水曜日	1月23日 木曜日	1月24日 金曜日	1月25日 土曜日	1月26日 日曜日
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	洋食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	パン		カスタードロール	パン	レーズンパン	パン	パン	パン
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	A	洋風たまごとじ ポテトサラダ 果物 ご飯	スナップ炒め 金時豆 果物 ご飯	厚焼き卵 オクラの和え物 果物 ご飯	茄子の炒め物 白菜の中華和え 果物 ご飯	ピーマンのソテー 里芋のサラダ 牛乳 ご飯	春雨サラダ スナップソテー 果物 ご飯	小松菜の和え物 冬瓜の煮物 果物 ご飯
	B	 塩梅カレー			 鶏の南蛮漬け 		 餃子の日  海老と豆腐の	
		カリフラワーのごま和え 果物	南瓜の煮物 白菜のドレ和え 味噌汁	菜の花の煮浸し 冬瓜の甘酢和え すまし汁	菜の花と湯葉の煮浸し トマトサラダ 粕汁 漬物	春菊の和え物	水餃子 カリフラワーサラダ 中華スープ	高野豆腐の煮物 オクラのツナ和え すまし汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はありませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の和風炒め	アジフライ	鶏つくね焼き	散らし寿司(鮭)	カニ玉風	豚肉の生姜炒め	鮭のピリ辛焼き	鮭のピリ辛焼き
	きのこのピリ辛炒め	煮奴	さつまいもきんぴら	がんもの煮物	チンゲン菜ソテー	大根旨煮	ひじき炒め	ひじき炒め
	ほうれん草の和え物 味噌汁	大根のごま和え すまし汁	青梗菜中華和え 味噌汁	インゲンわさび和え 赤出汁	かぼちゃサラダ 中華スープ	マカロニサラダ すまし汁	わかめの酢の物 味噌汁	わかめの酢の物 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 餃子の日 ■

1月25日は旧正月にあたります。
中国では、旧正月に家族で餃子を包んで食べてお祝いする習慣があることから、餃子の日と制定されました。



週間献立表

		1月27日 月曜日	1月28日 火曜日	1月29日 水曜日	1月30日 木曜日	1月31日 金曜日	2月1日 土曜日	2月2日 日曜日
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	洋食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	パン	パン	ミニ黒糖ツイスト	パン	クリームエスカルゴ	パン	パン	パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	果物	牛乳	牛乳
昼食	A	青梗菜ソテー 茄子の和え物 果物 ご飯	豆腐のケチャップ炒め オクラの和え物 果物 ご飯	オムレツ しろ菜のおかか和え 果物 ご飯	ピーマンのソテー 金時豆 果物 ご飯	野菜の卵とじ カリフラワーサラダ 牛乳 ご飯	豆腐の甘辛炒め いんげんの和え物 果物 ご飯	ウィンナー炒め 白菜の酢の物 果物
	B	牛肉の生姜煮 	ひき肉のあんかけ丼 	旬：白菜  白菜の クリームシチュー	きのこあんかけうどん 	ロールキャベツ 	牛肉の炒め物 	節分  玉子巻き寿司
		きのこソテー いんげんのごま和え すまし汁	ごぼう炒め ピーマンの昆布和え 味噌汁	厚揚げのそぼろ煮 菜の花サラダ	オクラのマヨ和え	もやしのソテー さつま芋サラダ 味噌汁 赤だし	キノコのコンソメ煮 しろなのドレッシング和え 味噌汁	蓮根のソテー キャベツのゆかり和え すまし汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	田舎散らし	豚肉の塩麴炒め	白身フライ	ジャージャン豆腐	カレー風ポトフ	鱈の野菜あんかけ	肉団子のクリーム煮	
	炊き合わせ	じゃが芋の揚げ煮	かぶの中華煮	きんぴら蓮根	ピーマンのおかか和え	冬瓜煮	じゃが芋ソテー	
	春菊のごま和え すまし汁	青菜のサラダ 味噌汁	青梗菜のピーナッツ和え すまし汁	春菊のわさび和え 中華スープ	デザート	青梗菜のおひたし すまし汁	ブロッコリーの和え物 コーンスープ	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 節分 ■

太陽暦では立春に最も近い新月の日を元旦とし、新年の始まりであることから、立春の前日に節分の行事が行われるようになりました。