



週間献立表



※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
1/8 (日)	鶏雑炊 ウインナーソテー しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き じゃがいもの含め煮 トマトサラダ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 里芋とずんだの煮物 もずく酢	煎茶 フルーチェ	エネルギー 1751 kcal たんぱく質 71.0 g 塩分相当量 6.3 g
1/9 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆粉ものランチ☆ ご飯 お好み焼き 味噌汁 フルーツ(パイン)	ご飯 ホキの香味焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草の お浸し	煎茶 プリン	エネルギー 1743 kcal たんぱく質 63.2 g 塩分相当量 6.7 g
1/10 (火)	菜飯がゆ 肉団子の和風煮 あげの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 カレイの煮付け 蓮根の甘酢炒め 胡瓜のみょうが和え	ご飯 八宝菜 じゃがいもの白煮 もやしの和え物	煎茶 ココアワッフル	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 71.8 g 塩分相当量 6.5 g
1/11 (水)	クリームパン 大豆のトマト煮 バナナ 牛乳	☆新メニュー☆ ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーの 炒め物 コールスローサラダ	ご飯 メヌケの蒸し物 さつま芋のレモン煮 わかめの酢の物	☆鏡開き☆ 煎茶 ぜんざい	エネルギー 1748 kcal たんぱく質 67.0 g 塩分相当量 6.0 g
1/12 (木)	梅雑炊 キャベツの炒め物 ごぼうの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 味の味噌漬け焼き 厚揚げのおろし煮 オクラの菜種和え	ご飯 筑前煮 キャベツの炒り煮 フルーツ(みかん)	煎茶 ババロア	エネルギー 1704 kcal たんぱく質 63.5 g 塩分相当量 6.3 g
1/13 (金)	食パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 豚皿 里芋の 練り味噌がけ 小松菜の辛し和え	ご飯 鯖の塩麹焼き 煮奴 白菜のゆかり和え	紅茶 プチシュー	エネルギー 1721 kcal たんぱく質 67.9 g 塩分相当量 5.9 g
1/14 (土)	ジャムパン もやしの炒め物 フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆新メニュー☆ ご飯 鱈のカレーマリネ ほうれん草ソテー ごぼうの胡麻和え	ご飯 ぎせい豆腐 小松菜の煮浸し なすの和え物	煎茶 ようかん	エネルギー 1762 kcal たんぱく質 62.7 g 塩分相当量 5.2 g

【プチ情報】

鏡開きはもともと武家から始まった行事です。鏡餅に刃物を使うことは切腹を連想させるため、手や木槌などで割ることに。しかし「割る」という表現も縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」を使って「鏡開き」と呼ぶようになったそうです。