

# 1月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

日	月	火	水	木	金	土
1 <b>お休み</b>	2 <b>お休み</b>	3 ごはん みそ汁 ぶりの幽庵焼き ちくわの炒り煮 キャブツのツのごま和え 果物	4 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ じゃが芋のバターソース炒め 加ワワ-のさっぱりサラダ 果物	5 ごはん みそ汁 あじのピリ辛焼き 一口がんもの煮物 大根サラダ 果物	6 《日就会 新年会》 お赤飯 すまし汁 天ぷらの盛り合わせ 数の子と昆布の和え物 いちご大福プリン	7 ごはん みそ汁 さばのカレーみそ煮 さつまいもの甘煮 白菜のからし和え 果物
		643kcal 3.3g	612kcal 2.8g	580kcal 3.1g	575kcal 2.2g	692kcal 3.5g
8 ごはん みそ汁 かれいのマネズ 焼き マカロニソテー わかめサラダ 果物	9 《成人の日》 アサリとしめじのみそご飯 豚汁 銀たらの粕漬け焼き からし酢和え チョコプリン	10 ごはん みそ汁 白身魚の卵 焼 ごぼうの中華ソテー 白菜とかにかまの和え物 果物	11 ごはん みそ汁 酢鶏 変わりきんぴら 小松菜のお浸し 果物	12 ごはん みそ汁 八宝菜 里芋のごまみそ煮 春雨の和え物 果物	13 ごはん コーンスープ メンチカツ ひじきの炒め煮 野菜サラダ 果物	14 ごはん みそ汁 ビーフシチュー ブロッコリーソテー 玉ねぎサラダ 果物
658kcal 2.7g	705kcal 3.3g	618kcal 3.3g	648kcal 3.0g	597kcal 3.2g	693kcal 3.0g	760kcal 3.4g
15 ごはん みそ汁 えびしゅうまい 麻婆春雨 中華和え 果物	16 ごはん みそ汁 白身魚のみそ麴焼き かぼちゃの煮物 キャブツと桜海老の和え物 果物	17 ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 いんげんのピーナツ和え 果物	18 ごはん あさりと野菜のスープ 白身魚のパン粉焼き 大根と帆立の煮物 ビーンズサラダ 果物	19 ごはん みそ汁 かにクリームコロッケ カラフルピーマンソテー コールスローサラダ 果物	20 《食でめぐる旅 兵庫県》 とふめし 粕汁 姫路おでん ひねぼん 抹茶黒豆ゼリー	21 ごはん みそ汁 鶏肉の治部煮 糸こんにゃくと油揚げの金平 胡瓜とわかめの酢の物 果物
694kcal 3.2g	573kcal 3.1g	633kcal 2.5g	616kcal 2.3g	603kcal 3.0g	645kcal 3.0g	564kcal 2.5g
22 ごはん みそ汁 魚のカレー香味焼き ソーセージソテー 白菜のおかか和え 果物	23 ごはん みそ汁 あじの山椒煮 大根のそぼろ煮 畑菜の和え物 果物	24 ごはん みそ汁 五目たまごやき じゃがいもきんぴら キャブツとしその実和え 果物	25 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 豆たっぷりサラダ 果物	26 ごはん みそ汁 焼き肉 人参とじゃこの卵炒め もやしのぽん酢和え 果物	27 ごはん みそ汁 赤魚のネギ焼き ちくわの甘辛煮 春雨の酢の物 果物	28 キーマカレー コンソメスープ パプリカサラダ らっきょう漬 フルーツヨーグルト
536kcal 2.5g	554kcal 2.8g	596kcal 2.6g	667kcal 3.5g	679kcal 2.7g	612kcal 2.8g	612kcal 2.8g
29 ごはん みそ汁 牛肉の韓国風すき焼き キャブツとツのソテー お豆のサラダ 果物	30 ごはん みそ汁 梅ささみフライ 高菜炒め ごぼうサラダ 果物	31 ごはん みそ汁 ツナ入り野菜オムレツ ブロッコリーソテー わさび和え 果物	<p>今月の食で巡る旅のテーマは「兵庫県 姫路城」です。                  姫路城は江戸時代初期に建てられ、国宝や重要文化財に指定されています。真っ白な外壁が美しく、白鷺城とも呼ばれています。                  とふめし：ゆでた豆腐、さば、人参、ごぼう、油揚げなどを炒め、炊き立てのごはんと一緒に混ぜて食べる料理です。                  ひねぼん：鶏肉をぽん酢と薬味で和えた料理です。本来はひね鶏(卵を産まなくなった鶏)の肉を使うため、この名前がつけられました。</p>			
618kcal 2.9g	693kcal 3.2g	583kcal 3.0g				

