

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
<p>1月の日本昔ばなし御膳は「鶴の恩返し」をテーマにした献立です。 鶴の恩返しは、人間に助けてもらった鶴が恩を返すお話です。のぞかないように言われたのに部屋をのぞいてしまい、鶴が空へ帰ってしまう結末となっています。困っている人を助けると自分に善い行いが返ってくることや、約束を破ってはいけないといった教訓が含まれています。 ミルク炊き込みご飯、みぞれ煮、ヨーグルトババロア:雪や鶴の白をイメージしています。 ほうとう:平たい麺を鶴が織った布に見立てています。</p>			1 お休み	2 お休み	3 ごはん そうめん汁 さばの幽庵焼き ちくわの炒り煮 キャベツとツナの和風和え 果物	4 ごはん みそ汁 チーズハンバーグ じゃが芋のバター炒め かぼちゃのさっぱりサラダ 果物
					645kcal 3.4g	651kcal 3.1g
5 ごはん コーンスープ 白身魚フライ きんぴらじゃがいも アスパラサラダ 果物	6 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	7 ごはん みそ汁 さばのカレーみそ煮 さつま芋の甘煮 辛子和え いちごムース	8 お赤飯 すまし汁 天ぷらの盛り合わせ 祝い和え 黒豆 キラキラゼリー	9 ごはん みそ汁 めばるのマヨネーズ焼き じゃが芋の「ニーマスタード」炒め わかめサラダ 果物	10 ごはん みそ汁 白身魚の「パ」 ごぼうの中華風ソテー 春雨の中華サラダ 果物	11 ごはん みそ汁 酢鶏 かわりきんぴら コールスローサラダ 果物
676kcal 2.7g	622kcal 3.2g	704kcal 3.2g	592kcal 2.1g	679kcal 3.4g	637kcal 3.3g	653kcal 2.9g
12 ごはん わかめとねぎのスープ 八宝菜 里芋のごまみそ煮 わさび和え 果物	13 《成人の日》 チャーハン 中華スープ 赤魚の揚げおろしあん 辛子酢和え みかんフルーチェ	14 ごはん コンソメスープ ビーフシチュー ブロッコリーソテー オニオンサラダ 果物	15 ごはん みそ汁 えび玉 麻婆春雨 中華和え 果物	16 《日本昔話 鶴の恩返し》 ミルク炊き込みごはん ほうとう みぞれ煮 ほうれん草のお浸し ヨーグルトババロア	17 ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 いんげんピ 果物	18 ごはん みそ汁 白身魚のみそ麹焼き 南瓜の煮物 キャベツと桜海老の和え物 果物
575kcal 2.4g	621kcal 2.9g	623kcal 3.3g	680kcal 3.3g	591kcal 3.3g	631kcal 2.5g	584kcal 3.3g
19 ごはん みそ汁 はんぺんフライ カラフルピーマンソテー コールスローサラダ 果物	20 ごはん あさりと野菜のスープ 白身魚のパン粉焼き えびのガーリック炒め グリーンサラダ 果物	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 いちごゼリー	22 ごはん みそ汁 魚のカレー香味焼き ソーセージ入りソテー 白菜のおかか和え 果物	23 ごはん みそ汁 カツオフライ 大根のそぼろ煮 畑菜と高野豆腐の和え物 果物	24 ごはん みそ汁 五目たまご焼き じゃが芋のきんぴら キャベツのしその実和え 果物	25 ごはん はんぺんのすまし汁 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
583kcal 2.8g	590kcal 2.3g	570kcal 2.6g	552kcal 3.1g	554kcal 2.5g	595kcal 2.6g	645kcal 3.5g
26 ごはん みそ汁 焼肉 人参とじゃこの卵炒め もやしのぼん酢和え 果物	27 ごはん みそ汁 赤魚のねぎ焼き 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 パプリカの中華サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	29 ごはん みそ汁 牛肉の韓国風すき焼き キャベツとツナのソテー ビーンズサラダ 果物	30 ごはん みそ汁 豚皿 つみれのあっさり煮 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 ブロッコリーのソテー わさび和え 果物	
677kcal 2.7g	699kcal 2.3g	608kcal 2.9g	647kcal 2.9g	685kcal 3.2g	584kcal 2.9g	