# 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<br>お休み | 2<br>お休み | 3<br>ごはん<br>みそ汁<br>ぶりの幽庵焼き<br>ちくわの炒り煮<br>ｷｬﾍﾞﾂのﾂﾅのごま和え<br>果物<br>643kcal　3.3g | 4<br>ごはん<br>みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>じゃが芋のﾊﾞﾀｰｿｰｽ炒め<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのさっぱりサラダ<br>果物<br>612kcal　2.8g | 5<br>ごはん<br>みそ汁<br>あじのピリ辛焼き<br>一口がんもの煮物<br>大根サラダ<br>果物<br>580kcal　3.1g | 6<br>≪日就会 新年会≫<br>お赤飯<br>すまし汁<br>天ぷらの盛り合わせ<br>数の子と昆布の和え物<br>いちご大福プリン<br>575kcal　2.2g | 7<br>ごはん<br>みそ汁<br>さばのカレーみそ煮<br>さつまいもの甘煮<br>白菜のからし和え<br>果物<br>692kcal　3.5g |
| 8<br>お休み | 9<br>≪成人の日≫<br>ｱｻﾘとしめじのみそご飯<br>豚汁<br>銀たらの粕漬け焼き<br>からし酢和え<br>チョコプリン<br>705kcal　3.3g | 10<br>ごはん<br>みそ汁<br>白身魚のｽﾊﾟｲｼｰ焼き<br>ごぼうの中華ソテー<br>白菜とかにかまの和え物<br>果物<br>618kcal　3.3g | 11<br>ごはん<br>みそ汁<br>酢鶏<br>変わりきんぴら<br>小松菜のお浸し<br>果物<br>648kcal　3.0g | 12<br>ごはん<br>みそ汁<br>八宝菜<br>里芋のごまみそ煮<br>春雨の和え物<br>果物<br>597kcal　3.2g | 13<br>ごはん<br>コーンスープ<br>メンチカツ<br>ひじきの炒め煮<br>野菜サラダ<br>果物<br>693kcal　3.0g | 14<br>ごはん<br>みそ汁<br>ビーフシチュー<br>ブロッコリーソテー<br>玉ねぎサラダ<br>果物<br>760kcal　3.4g |
| 15<br>お休み | 16<br>ごはん<br>みそ汁<br>白身魚のみそ麹焼き<br>かぼちゃの煮物<br>ｷｬﾍﾞﾂと桜海老の和え物<br>果物<br>573kcal　3.1g | 17<br>ごはん<br>みそ汁<br>鶏肉の照り焼き<br>ひじきの炒め煮<br>いんげんのピーナツ和え<br>果物<br>633kcal　2.5g | 18<br>ごはん<br>あさりと野菜のスープ<br>白身魚のパン粉焼き<br>大根と帆立の煮物<br>ビーンズサラダ<br>果物<br>616kcal　2.3g | 19<br>ごはん<br>みそ汁<br>かにクリームコロッケ<br>カラフルピーマンソテー<br>コールスローサラダ<br>果物<br>603kcal　3.0g | 20<br>≪食でめぐる旅 兵庫県≫<br>とふめし<br>粕汁<br>姫路おでん<br>ひねぽん<br>抹茶黒豆ゼリー<br>645kcal　3.0g | 21<br>ごはん<br>みそ汁<br>鶏肉の治部煮<br>糸こんと油揚げの金平<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>果物<br>564kcal　2.5g |
| 22<br>お休み | 23<br>ごはん<br>みそ汁<br>あじの山椒煮<br>大根のそぼろ煮<br>畑菜の和え物<br>果物<br>554kcal　2.8g | 24<br>ごはん<br>みそ汁<br>五目たまごやき<br>じゃがいもきんぴら<br>ｷｬﾍﾞﾂとしその実和え<br>果物<br>596kcal　2.6g | 25<br>ごはん<br>みそ汁<br>煮込みハンバーグ<br>ほうれん草のソテー<br>豆たっぷりサラダ<br>果物<br>667kcal　3.5g | 26<br>ごはん<br>みそ汁<br>焼き肉<br>人参とじゃこの卵炒め<br>もやしのぽん酢和え<br>果物<br>679kcal　2.7g | 27<br>ごはん<br>みそ汁<br>赤魚のネギ焼き<br>ちくわの甘辛煮<br>春雨の酢の物<br>果物<br>612kcal　2.8g | 28<br>キーマカレー<br>コンソメスープ<br>パプリカサラダ<br>らっきょう漬け<br>フルーツヨーグルト<br>612kcal　2.8g |
| 29<br>お休み | 30<br>ごはん<br>みそ汁<br>梅ささみフライ<br>高菜炒め<br>ごぼうサラダ<br>果物<br>693kcal　3.2g | 31<br>ごはん<br>みそ汁<br>ツナ入り野菜オムレツ<br>ブロッコリーソテー<br>わさび和え<br>果物<br>583kcal　3.0g | | | | |

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。

ひねぽん：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。