

2026年



1月の献立



栄養士

小川

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
5	月	ご飯 味噌汁 ほっけの照焼き ひじき煮 和風サラダ	みかん缶	416 16.0	7.1 1.7
6	火	豚汁うどん かぼちゃの甘煮 酢の物	ミルクゼリー	415 13.3	9.9 1.8
7	水	ふりかけご飯 ミネストローネ エビフライ・たこさんウィンナー コールスローサラダ	干支スイーツ	416 11.6	16.1 1.5
8	木	二色丼 さつま汁 三色土佐酢和え	ヨーグルト	416 16.4	9.4 1.7
9	金	ご飯 コンソメスープ バーベキューチキン おやさいのカレー炒め コロコロサラダ	白桃缶	419 11.0	11.2 1.5
12	月	成人の日			
13	火	チキンカレー 卵スープ マカロニサラダ	ヤクルト	416 11.8	14.4 2.2
14	水	ご飯 味噌汁 さばの香味焼き かぶの煮物 小松菜のごま和え	ピーチゼリー	415 14.9	15.5 1.5
15	木	チャーハン ワンタンスープ チンゲン菜の炒め物 大根の甘酢和え	プリン	419 11.0	8.7 1.9
16	金	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 厚揚げとこんにゃく煮 春雨サラダ	ジュース	422 15.3	15.7 2.1
19	月	ご飯 味噌汁 さわらのスタミナ焼き 切干大根煮 白菜の塩昆布和え	フルーチェ	419 14.9	7.7 2.1
20	火	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 枝豆のつまみ揚げ きゅうりのさっぱり和え	黄桃缶	420 13.6	9.2 2.1
21	水	豚丼 なめこ汁 ほうれん草のナムル	バナナ	414 16.4	6.5 1.8
22	木	ご飯 すまし汁 鶏のつくね煮 大根のうま煮 キャベツサラダ	乳酸菌飲料	418 15.2	12.1 1.4
23	金	わかめご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 筑前煮 ブロッコリーの和え物	ぶどうゼリー	416 18.0	8.6 1.8
26	月	ご飯 味噌汁 豚のプルコギ風炒め 中華和え チーズ	乳酸菌飲料	420 14.1	19.4 2.2
27	火	ご飯 すまし汁 さばのごま味噌焼き 肉じゃが おくらのおかか和え	フルーチェ	417 14.9	17.5 1.5
28	水	ドライカレー 野菜のスープ ハワイアンサラダ	ババロア	416 11.9	18.7 2.6
29	木	ご飯 味噌汁 鶏のトマトチーズ焼き フライドポテト 温野菜	杏仁フルーツ缶	420 14.5	17.7 1.4
30	金	クリームスパゲッティ ポトフ イタリアンサラダ	りんごゼリー	416 12.3	16.5 2.2
*献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 *毎日麦茶がつかます。			1月平均	418 14.5	12.6 1.8

♥レシピ紹介♥

★三色和え(小鉢)★

【材料 大人4人分】

- ・ほうれん草 40g ・人参 10g ・しめじ10g
- ・濃口醤油 ...18g (大さじ1)
- ・みりん...6g (小さじ1) 4g
- ・酒 5g ... (小さじ1)
- ・かつお節...4g

- ①醤油、みりん、酒は小鍋に混ぜ加熱しアルコールを飛ばしておく
- ②ほうれん草、人参、しめじは食べやすい大きさに切ります
- ③それぞれ柔らかくなるまで茹で、ザルにあげ水で冷やし水気を絞る
- ④③に①の調味料を調節しながら加え、かつお節も入れ味を整えたら出来上がりです

☆ノロウイルスに気を付けよう! ☆

秋から冬にかけてノロウイルスを原因とした「嘔吐」「下痢」「腹痛」などが流行します。

予防の基本は手洗いです。トイレの後、食事の前、外から帰ってきた後は、必ず手洗いをしっかりとするようにしましょう。

まだまだ寒い日が続きます。

たくさん食べて、風邪などをひかないようにしましょうね!

