

# 予 定 献 立 表

平成31年1月1日～1月15日

《 ミニ栄養メモ 》

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (火)	のり巻き・みそ汁(お粥食:鶏雑炊) 牛乳・あんぽ柿	雑煮(関東風)・車海老つや煮・祝い蒲鉾 スモークサーモン・数の子・鴨ロース・伊達巻・昆布巻 八頭煮付・酢はす・さくらんぼ餅	ご飯・お刺身盛合わせ・お煮め たこの酢の物・みそ汁	1795
2日 (水)	かに雑炊・牛乳・みかん	雑煮(関西風)・ローストビーフ・金目鯛西京焼 錦卵・焼ほたて・田作り・黒豆煮 かつおくるみ・柚子かぶら・和菓子	お弁当(市販)・清汁	1835
3日 (木)	おにぎり・みそ汁(お粥食:帆立雑炊) 牛乳・フルーツ	雑煮(関東風)・焼豚・紅鯉昆布巻 伊達巻・数の子・紅白蒲鉾・栗きんとん 紅白なます・えび芋煮付・和菓子	親子寿司・茶碗蒸・清汁	1868
4日 (金)	ご飯・さんま蒲焼缶 煮浸し・みそ汁・塩もみ	お好み焼き・豆腐のスープ ババロア・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ポークソテー 人参グラッセ・かぶ醤油漬・みそ汁	1694
5日 (土)	パン・マーガリン・ポトフ ミニサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれいの照焼 里芋田楽・春菊の浸し・清汁	ご飯・肉団子と白菜煮込・みそ汁 はすのきんぴら・漬物	1723
6日 (日)	ご飯・納豆・あぶ玉 みそ汁・焼のり	煮込みうどん 花びら餅・フルーツ・牛乳	ご飯・えびのふんわりかつ ポテト煮付・みそ汁・佃煮	1770
7日 (月)	七草粥・一口生揚含め煮 梅干と漬物・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉と里芋うま煮・お浸し 紅白なます・みそ汁	ご飯・いわし蒲焼・長芋白煮 お浸し・みそ汁	1625
8日 (火)	ご飯・厚焼卵・みそ汁 青菜と竹輪さつと煮・漬物	スパゲティ・ミートソース 春野菜サラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の塩焼・湯豆腐 もやしと竹輪和え物・みそ汁	1792
9日 (水)	バターロール・ソフトフランス・ジャム・牛乳 巣ごもり卵・人参ポタージュ・フルーツ	にぎり寿司・お浸し・清汁	きのこの炊き込みご飯・豚汁 豆腐ステーキ・オクラおろし	1752
10日 (木)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	カレーライス・コールスローサラダ ヨーグルト和え	ご飯・金目鯛煮付・ごま豆腐 辛子和え・みそ汁	1802
11日 (金)	ご飯・高野豆腐卵とじ煮 梅浸し・みそ汁・ふりかけ	ラーメン・ごま団子 フルーツ・牛乳	ご飯・はす入り鶏つくね 白菜五目煮・みそ汁・黒豆煮	1725
12日 (土)	パン・マーガリン・ツナサラダ ミネストローネスープ・フルーツ・牛乳	豚丼・キャベツ甘酢和え・みそ汁	ご飯・たらのホイル焼・みそ汁 ポテトと人参炒め煮・漬物(キムチ)	1694
13日 (日)	ご飯・温泉卵・五目豆 みそ汁・焼のり	きつねうどん・くろ棒 フルーツ・牛乳	ご飯・サーロインステーキorハンバーグ【選択食】 もやし和え物・コンソメスープ	1864
14日 (月)	レースン食パン・マーガリン・卵スープ ポテトのチーズ焼・フルーツ・牛乳	ご飯・ぎょうざ・華風スープ カリフラワーとえびの炒め物・漬物	ご飯・幽庵焼(鮭or鶏肉)【選択食】 筑前煮・ほうれん草しらす・みそ汁	1742
15日 (火)	ご飯・納豆・切干大根煮付 お浸し・みそ汁	天ぷらそば・ミニロールケーキ フルーツ・牛乳	ご飯・きゃべつと豚肉の重ね煮 トマトサラダ・みそ汁・漬物	1789

## ～ 七草粥について ～



### 【1】七草粥の歴史

中国で元旦から7日目に7種類の若菜を入れた温かい汁物を食べ無病息災を願っていた事と、日本に昔からある「若菜摘み」の習慣が合わさり、正月明けのメニューとして七草粥が定着した、とされています。

【2】七草は「日本のハーブ」とも言われる優秀な食材です。

①せり:「競り勝つ」という縁起物。ビタミンC、ミネラル、食物繊維を豊富に含みます。

②なずな:「撫でてけがれを取り除く」とされ、ビタミンB群やミネラル等をバランス良く含み、高血圧予防や整腸作用があります。

③ごぎょう:「仏様のからだ」という意味もある縁起物。鎮咳作用があり、風邪や気管支炎にも良いとされています。

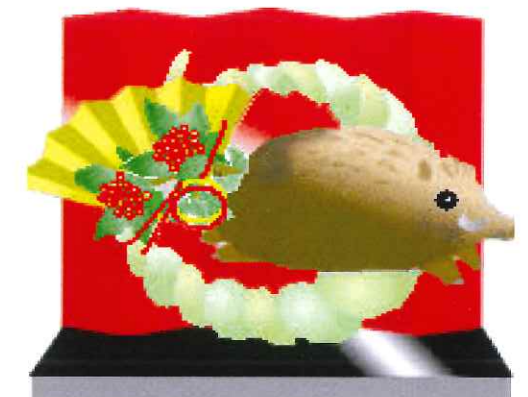
④はこべら:「子孫繁栄」の願いが込められています。止血作用や整腸作用があり、また天然の歯磨き粉としても使えるそうです。

⑤ほとけのざ:仏様が座る「安座」に似ており縁起が良いとされています。胃腸の働きを整えたり、高血圧の予防効果もあります。

別名かぶの「⑥すずな」は消化を助けるアミラーゼを含み、別名大根の「⑦すずしろ」も胃腸の働きを助ける酵素を豊富に含みます。七草粥はお正月のご馳走で疲れた胃腸を癒してくれる大変理にかなった行事食です。

<お知らせ>

\*13日夕と14日夕の選択食は、9日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)



本年もどうぞよろしくお願いたします(給食係一同)