



# 1月 献立予定表 前半



🎵 今月のお楽しみメニュー

NEW 新しく登場するメニュー

## 迎春

一年の健康と幸福を祈って...

行事食

一月一日(月) 昼食

おせち

牛しぐれ煮  
煮しめ  
(椎茸煮、里芋煮、  
梅花人参煮)

きんとん  
数の子  
若桃甘露煮  
寿蒲鉾  
紅白なます  
黒豆  
伊達巻  
海老艶煮  
昆布巻  
合鴨味噌漬  
ふき煮  
お赤飯  
お吸い物  
甘味  
紅白花餅

**里芋**...子宝に恵まれますように  
親芋にたくさんの小芋がつくことから

**梅花人参**...梅は花が咲くと  
必ず実を結ぶ縁起物

**煮しめ**...家族が仲良く一緒に結ばれる  
野菜などを一緒に煮ていることから

**紅白なます**...紅白でおめでたい料理

**黒豆**...元気に働けますように  
「まめに働く」などの語呂合わせから

**きんとん**...豊かさや勝負運  
黄金色に輝く財宝にたとえて

**数の子**...子宝と子孫繁栄  
ニシン(二親)から多くの子が出るため

**伊達巻**...学問や習い事の成就  
昔の大切な文書などの巻物の形から

**海老**...長生きの象徴  
長いひげをはやし、腰が曲がるまで  
長生きすることを願って

**昆布巻**...健康長寿  
「喜ぶ」の言葉にかけて  
正月の鏡飾りにも用いられている一家発展の縁起物

<p>今月の一句</p> <p>去年今年 貫く棒の 如きもの 高浜 虚子</p> <p>古い年が去り、新しい年が始まると、 去った年が遠い昔のように感じら れる。しかし実際は、時間はお正月 のお祝いとは関係なく静かに過ぎ るだけで、一本の棒で貫かれたよう</p>	<p>元旦</p> <p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p>二十四節気 小寒</p> <p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>	
	<p>今年も良い一年になることを願って</p> <p>朝食 子持ちさんま ずわい蟹甘酢漬 白花生 雑煮 朝食和 赤紫蘇ごはん 朝食洋 祝酒</p> <p>昼食 <b>【行事食】おせち</b></p> <p>間 エクレア</p> <p>夕食 カレイの煮付け 白菜辛子和え 若布ときゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1708 kcal 脂質: 34.0 g たんぱく質: 56.9 g 塩分: 10.3 g</p>	<p>新年にふさわしいスペシャルランチ♪</p> <p>朝食 いくらおろし 叩き牛蒡 蒲鉾 朝食和 黒豆 にしんの甘酢漬 朝食洋 発芽玄米と八穀ご飯 吸い物 甘酒</p> <p>昼食 <b>【行事食】ニューイヤーランチ</b> <b>金目鯛のポワレ 前菜3種</b> パン スープ デザート</p> <p>間 酒饅頭</p> <p>夕食 トンテキ 田楽味噌大根煮 広島菜 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1650 kcal 脂質: 61.1 g たんぱく質: 62.0 g 塩分: 8.1 g</p>	<p>東北・北関東地方の正月行事「三日とろろ」</p> <p>朝食 <b>さんまの梅煮</b> さつま芋甘煮 ひじきの煮物</p> <p>朝食和 <b>野菜オムレツ</b> ソーセージ 食パン スープ</p> <p>朝食洋 <b>麻婆豆腐</b> パンバンジーサラダ パナナ ご飯 スープ</p> <p>間 南瓜パパロア</p> <p>夕食 <b>鮭塩焼き</b> 味噌付とろろ ほうれん草胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1642 kcal 脂質: 38.1 g たんぱく質: 63.3 g 塩分: 8.6 g</p>	<p>ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です</p> <p>朝食 <b>はんぺんと南瓜の煮物</b> 白菜のピーナッツ和え サラダ</p> <p>朝食和 <b>鶏団子トマト煮</b> 茄子サラダ 食パン スープ</p> <p>朝食洋 <b>梅おぼろうどん</b> 太巻き 黒豚しゅうまい 菜の花の胡麻和え</p> <p>間 たこ焼き</p> <p>夕食 <b>鶏ももの照り焼き</b> きゅうりぬか漬 ごぼうの南蛮漬け ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1616 kcal 脂質: 30.7 g たんぱく質: 57.4 g 塩分: 14.5 g</p>	<p>特製生姜焼きのタレで焼きました</p> <p>朝食 <b>タラの塩こうじ焼</b> 納豆 朝食和 茄子のおかか煮 ほうれん草の和え物</p> <p>朝食洋 <b>クラムチャウダー</b> マカロニサラダ 黄桃缶 パン2種</p> <p>昼食 <b>豚の生姜焼き</b> 彩なます なら漬 ご飯 味噌汁</p> <p>間 コーヒーゼリー</p> <p>夕食 <b>赤魚はぶて焼き浸し</b> きゅうりともやしの胡麻酢和え 春菊とシメジのお浸し ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1595 kcal 脂質: 36.6 g たんぱく質: 65.4 g 塩分: 8.9 g</p>	<p>野菜がたっぷり摂れるグラタンです</p> <p>朝食 <b>目玉焼き</b> 朝食和 サラダ 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 <b>目玉焼き</b> チキンナゲット 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>野菜ミートグラタン</b> サラダ みかん パン スープ</p> <p>間 洋梨のタルト</p> <p>夕食 <b>焼き魚</b> 刻み昆布と竹輪の煮物 オクラお浸し ご飯 豚汁</p> <p>エネルギー: 1638 kcal 脂質: 53.6 g たんぱく質: 63.8 g 塩分: 8.5 g</p>	
	<p>成人の日</p> <p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p>鏡開き</p> <p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>	
	<p>正月料理で疲れ気味の胃腸をいたわって</p> <p>朝食 <b>七草粥</b> 朝食和 プリの照焼き ひじきの煮物 朝食洋 里芋のそぼろあん しば漬 味噌汁</p> <p>昼食 <b>エビフライと南瓜コロケ</b> しらすおろし 白桃缶 ご飯 味噌汁</p> <p>間 抹茶プリン</p> <p>夕食 <b>牛肉とごぼうの柳川</b> もやし青菜の和風サラダ 白菜漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1695 kcal 脂質: 51.4 g たんぱく質: 62.5 g 塩分: 9.8 g</p>	<p>海苔巻き、伊達巻き、いなり寿司のセットです。</p> <p>朝食 <b>赤魚の西京焼</b> 梅干 朝食和 南瓜のいとこ煮 なます</p> <p>朝食洋 <b>スクランブルエッグ</b> トマトパスタ 食パン ポターージュ</p> <p>昼食 <b>回鍋肉</b> インゲンとエノキの生姜和え ヨーグルト ご飯 スープ</p> <p>間 ふんわり焼き</p> <p>夕食 <b>巻き寿司</b> 春菊白和え 大根と鶏肉の煮物 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1668 kcal 脂質: 42.5 g たんぱく質: 60.8 g 塩分: 9.9 g</p>	<p>じっくり煮込んだ、やわらかい牛ほ肉のカレーです</p> <p>朝食 <b>えび風味豆腐の煮物</b> 朝食和 油揚げとぜんまい煮 ふりかけ</p> <p>朝食洋 <b>白い野菜スープ</b> かぼちゃサラダ みかん缶 焼きたてハムマヨパン</p> <p>昼食 <b>ビーフカレー</b> 福神漬 朝食 コールスローサラダ 朝食和 パイン小松菜豆乳ジュース スープ</p> <p>間 杏仁豆腐</p> <p>夕食 <b>カレイの照焼</b> 厚揚げ野菜あんかけ インゲンの胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1623 kcal 脂質: 40.5 g たんぱく質: 55.1 g 塩分: 10.1 g</p>	<p>チリソースは少し辛さ控えています</p> <p>朝食 <b>オムレツ</b> 朝食和 サラダ 味噌海苔</p> <p>朝食洋 <b>オムレツ</b> ソーセージ サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>海老チリ</b> 春雨中華サラダ パナナ ご飯 スープ</p> <p>間 フルーツロールケーキ</p> <p>夕食 <b>鶏の和風おろしダレ</b> 小松菜の辛子和え 山椒ちりめん ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1620 kcal 脂質: 33.8 g たんぱく質: 55.0 g 塩分: 8.3 g</p>	<p>無病息災を祈って食べる、日本古来の年中行事</p> <p>朝食 <b>豚肉じゃが</b> 朝食和 カリフラワーの甘酢漬け つぼ漬</p> <p>朝食洋 <b>ハッシュドポテト</b> サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>ナポリタン</b> 朝食 サラダ オレンジ 朝食和 スープ</p> <p>間 お汁粉</p> <p>夕食 <b>白身魚のとろろ蒸し</b> きゅうりとじゃこのおろし べつたら漬け ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1610 kcal 脂質: 31.0 g たんぱく質: 57.5 g 塩分: 9.6 g</p>	<p>軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました</p> <p>朝食 <b>さんまの蒲焼き</b> 納豆 朝食和 切干大根煮 野菜とツナの炒め煮</p> <p>朝食洋 <b>ミネストローネ</b> 朝食 サラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 <b>カニ玉</b> 朝食 もやしとハムの中華サラダ マンゴー 朝食和 スープ</p> <p>間 カステラ</p> <p>夕食 <b>牛肉野菜炒め</b> 朝食 野菜の甘酢昆布添え 朝食和 ブロッコリー胡麻和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1657 kcal 脂質: 41.2 g たんぱく質: 57.8 g 塩分: 8.2 g</p>	<p>じっくりオーブンで焼いたジューシーなハンバーグ</p> <p>朝食 <b>玉子焼き</b> 昆布巻 朝食和 がんもの含め煮 きんぴらごぼう</p> <p>朝食洋 <b>ウインナー玉子巻き</b> 朝食 ジャーマンポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>デミハンバーグ</b> 朝食 タマネギのマリネ リンゴ 朝食和 ご飯 スープ</p> <p>間 みかんゼリー</p> <p>夕食 <b>あじの煮付け</b> 朝食 春雨の酢の物 ほうれん草辛子和え 朝食和 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1708 kcal 脂質: 48.8 g たんぱく質: 54.9 g 塩分: 8.2 g</p>

日	月	火	水	木	金	土
<b>14</b> NEW  <p>衣に入れたチーズのコクがアップしました</p> <p>朝食和 <b>ウインナーのポテト炒め</b> 白菜のミルク煮 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 <b>ウインナーのポテト炒め</b> 白菜のミルク煮 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>豚ヒレ肉のピカタ</b> カリフラワーの柚子胡椒 ヨーグルトご飯 スープ</p> <p>間 <b>しっとり南瓜ケーキ</b></p> <p>夕食 <b>いわしのみぞれ煮</b> 春菊の胡麻和え れんこんきんぴらご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1650 kcal 脂質: 41.5 g たんぱく質: 65.9 g 塩分: 9.9 g</p>	<b>15</b>  <p>一年の邪気を払い、健康を祈る伝統的な慣わし</p> <p>朝食和 <b>さわらの照焼き</b> 三色煮豆 茄子のおかか煮 野菜とツナの和え物</p> <p>朝食洋 <b>野菜オムレツ</b> サラダ 食パン ポタージュ</p> <p>昼食 <b>鮭と野菜の味噌煮</b> 松前漬 キャベツと人参のお浸し みかん <b>小豆粥</b> 吸い物</p> <p>間 <b>干し柿</b></p> <p>夕食 <b>チキン南蛮</b> あさり有馬煮 インゲン白和えご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1704 kcal 脂質: 46.6 g たんぱく質: 66.0 g 塩分: 9.9 g</p>	<b>16</b>  <p>牛そぼろと玉子の彩りの良い一品です</p> <p>朝食和 <b>がんもと野菜の煮物</b> ひじきの煮物 つぼ漬</p> <p>朝食洋 <b>根菜トマトスープ</b> 白桃缶 マカロニサラダ 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 <b>牛そぼろ丼</b> 若布と大根とホッキ貝の酢の物 イカとチンゲン菜の塩炒め 味噌汁</p> <p>間 <b>黒ごまプリン</b></p> <p>夕食 <b>白身魚と野菜の黒酢あん</b> 菜の花の辛子和え マンゴーご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1604 kcal 脂質: 33.5 g たんぱく質: 55.9 g 塩分: 10.5 g</p>	<b>17</b> NEW  <p>身が柔らかく、脂の乗った銀ダラです</p> <p>朝食和 <b>鮭の塩焼き</b> 味付海苔 さつま芋の胡麻和え 白菜の甘酢漬</p> <p>朝食洋 <b>スクランブルエッグ</b> ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>クリームシチュー</b> きのこサラダ パイナップルパン</p> <p>間 <b>チョコチップクッキー</b> ココア</p> <p>夕食 <b>銀ダラの煮付け</b> きんぴらごぼう 赤かぶ干枝漬ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1672 kcal 脂質: 49.1 g たんぱく質: 54.8 g 塩分: 7.8 g</p>	<b>18</b>  <p>和風だしのよく効いたスープです</p> <p>朝食和 <b>豆腐はんぺんのあんかけ</b> 大根とツナの炒り煮 梅干</p> <p>朝食洋 <b>ハッシュドポテト</b> チキンナゲット サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>ちゃんぽん</b> 餃子 人参ナムル 洋梨缶</p> <p>間 <b>黒棒</b></p> <p>夕食 <b>牛肉炒め</b> ごぼうきのこ煮 しらす紅梅煮ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1652 kcal 脂質: 48.3 g たんぱく質: 57.0 g 塩分: 10.3 g</p>	<b>19</b>  <p>動脈硬化を予防する栄養素DHAとEPAが豊富です</p> <p>朝食和 <b>赤魚のみりん焼き</b> 納豆 ブロッコリーと玉子の炒め物 里芋煮</p> <p>朝食洋 <b>ポトフ</b> ポテトサラダ みかん缶 パン2種</p> <p>昼食 <b>鶏の唐揚げ</b> ふんわり天煮物 黒豆ご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>ゆず茶ゼリー</b></p> <p>夕食 <b>さばの塩焼き</b> 春菊とゆばのお浸し もずく酢ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1672 kcal 脂質: 48.2 g たんぱく質: 66.9 g 塩分: 9.5 g</p>	<b>20</b>  <p>二十四節気 大寒</p> <p>朝食和 <b>玉子焼き</b> 南瓜煮 きんぴらごぼう しば漬</p> <p>朝食洋 <b>目玉焼き</b> クリームパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>肉じゃが</b> キャベツ胡麻和え 海老と野菜の炒めもの飯 味噌汁</p> <p>間 <b>人参レアチーズケーキ</b></p> <p>夕食 <b>はらこ飯</b> 温野菜 きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1633 kcal 脂質: 42.1 g たんぱく質: 57.4 g 塩分: 9.0 g</p>
<b>21</b>  <p>優しい味わいの煮物です</p> <p>朝食和 <b>ほうれん草の玉子炒め</b> サラダ ゆず大根</p> <p>朝食洋 <b>ほうれん草の玉子炒め</b> ごぼうサラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>鶏団子と野菜の炊き合わせ</b> 湯葉の酢の物 パイナップルご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>バームクーヘン</b></p> <p>夕食 <b>あじの塩焼き</b> 牛肉の煮物 山羊梅肉和え 生姜ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1625 kcal 脂質: 38.9 g たんぱく質: 58.0 g 塩分: 9.4 g</p>	<b>22</b>  <p>特製の味噌ダレに漬け込みました</p> <p>朝食和 <b>銀ヒラスの照焼</b> ふりかけ オクラのお浸し 里芋のそぼろ煮</p> <p>朝食洋 <b>オムレツ</b> サラダ 食パン ポタージュ</p> <p>昼食 <b>季節の天ぷら</b> もやしとハムのお浸し リンゴご飯 赤だし味噌汁</p> <p>間 <b>黒糖饅頭とおかき</b></p> <p>夕食 <b>豚肉味噌漬け焼き</b> ブロッコリー白和え レンコンと昆布の煮物ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1580 kcal 脂質: 33.5 g たんぱく質: 57.6 g 塩分: 7.4 g</p>	<b>23</b>  <p>あっさりとした、上品な味付けの一品です</p> <p>朝食和 <b>豆腐のひき肉あん</b> 切干大根の炒り煮 じゃが芋の胡麻和え</p> <p>朝食洋 <b>具沢山豆スープ</b> タラモサラダ ヨーグルト パン2種</p> <p>昼食 <b>サンドイッチ</b> サラダ パナナ スープ</p> <p>間 <b>みたらし白玉</b></p> <p>夕食 <b>鮭のけんちん蒸し</b> イカと里芋の煮物 小松菜の磯辺和えご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1624 kcal 脂質: 43.1 g たんぱく質: 62.5 g 塩分: 11.1 g</p>	<b>24</b>  <p>豚肉を何層にも重ねて大葉をはさみました</p> <p>朝食和 <b>さんまの梅煮</b> さつま芋甘煮 ひじきの煮物</p> <p>朝食洋 <b>野菜オムレツ</b> ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>ミルフィーユカツ</b> セロリの炒め煮 べつたら漬ご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>紅茶ゼリー</b></p> <p>夕食 <b>おでん</b> ほうれん草とカニの浸し 白菜梅肉和え みかん 茶飯</p> <p>エネルギー: 1700 kcal 脂質: 41.6 g たんぱく質: 64.5 g 塩分: 8.9 g</p>	<b>25</b>  <p>切身を大きく、より食べごたえのある一品に</p> <p>朝食和 <b>はんぺんと南瓜の煮物</b> 白菜のピーナッツ和え サラダ</p> <p>朝食洋 <b>鶏団子トマト煮</b> 茄子サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>焼きそば</b> 春巻き 高野豆腐 スープ</p> <p>間 <b>二色練りようかん</b></p> <p>夕食 <b>金目鯛の煮付け</b> 蒸鶏ともやしの胡麻和え 小松菜のかつおぶしご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1582 kcal 脂質: 33.2 g たんぱく質: 60.4 g 塩分: 11.2 g</p>	<b>26</b>  <p>チキンライスとふわふわ玉子の絶妙なコンビが◎</p> <p>朝食和 <b>タラの塩こうじ焼</b> 納豆 茄子のおかか煮 ほうれん草の和え物</p> <p>朝食洋 <b>クラムチャウダー</b> マカロニサラダ 黄桃缶 パン2種</p> <p>昼食 <b>オムライス</b> カリフラワーサラダ キウイ スープ</p> <p>間 <b>豆乳プリン</b></p> <p>夕食 <b>鶏肉の黒胡椒焼き</b> 菜の花と海老の酢味噌 いんげんきんぴらご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1639 kcal 脂質: 38.8 g たんぱく質: 67.1 g 塩分: 10.7 g</p>	<b>27</b>  <p>じつり味が染み込んだ肉豆腐</p> <p>朝食和 <b>目玉焼き</b> サラダ 鮭そぼろ</p> <p>朝食洋 <b>目玉焼き</b> チキンナゲット 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>あじのムニエル</b> 南瓜とベーコン炒め ヨーグルトご飯 スープ</p> <p>間 <b>蒸しパン</b></p> <p>夕食 <b>肉豆腐</b> もやしと水菜の梅和え じゃこピーマン炒め煮ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1667 kcal 脂質: 45.5 g たんぱく質: 59.8 g 塩分: 8.6 g</p>
<b>28</b>  <p>旬の野菜をじっくりと煮込み、旨味を引き出しました</p> <p>朝食和 <b>ブリの照焼き</b> 山羊のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え しば漬</p> <p>朝食洋 <b>鮭のチーズパン粉焼</b> さつま芋煮 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>和風ハンバーグ</b> 海藻サラダ パイナップルご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>人形焼</b></p> <p>夕食 <b>がんもと冬野菜炊き合わせ</b> キャベツお浸し にしんの甘酢漬ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1665 kcal 脂質: 43.2 g たんぱく質: 61.3 g 塩分: 8.0 g</p>	<b>29</b>  <p>だし香る旨味がたっぷり詰まったカツ丼です</p> <p>朝食和 <b>赤魚西京焼</b> 梅干 南瓜のいとこ煮 なます</p> <p>朝食洋 <b>スクランブルエッグ</b> トマトパスタ 食パン ポタージュ</p> <p>昼食 <b>【お肉の日】カツ丼</b> オクラと長芋のおかか和え オレンジ 味噌汁</p> <p>間 <b>紅茶のシフォンケーキ</b></p> <p>夕食 <b>サバの味噌煮</b> 白菜辛子和え 若布と大根の甘酢和えご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1671 kcal 脂質: 39.2 g たんぱく質: 58.8 g 塩分: 9.6 g</p>	<b>30</b>  <p>彩り華やかなちらし寿司です</p> <p>朝食和 <b>えび風味豆腐の煮物</b> 油揚げとぜんまい煮 ふりかけ</p> <p>朝食洋 <b>白い野菜スープ</b> かぼちゃサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 <b>チキンカレー</b> 福神漬 コールスローサラダ りんご人参ジュース スープ</p> <p>間 <b>ミルクプリン</b></p> <p>夕食 <b>ちらし寿司</b> 大豆の五目煮 茶碗蒸し 赤だしの味噌汁</p> <p>エネルギー: 1590 kcal 脂質: 32.5 g たんぱく質: 58.1 g 塩分: 12.3 g</p>	<b>31</b> NEW  <p>チーズの風味が豊かなケーキです</p> <p>朝食和 <b>あじの照り焼き</b> 白花生 絹揚げとオクラのそぼろ煮</p> <p>朝食洋 <b>オムレツ</b> ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>八宝菜</b> 大根ナムル パナナご飯 スープ</p> <p>間 <b>チーズパウンドケーキ</b></p> <p>夕食 <b>タラの西京焼き</b> かぼちゃ煮物 もずくときゅうりの酢の物ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1565 kcal 脂質: 31.5 g たんぱく質: 60.6 g 塩分: 7.7 g</p>	<p>二十四節気とは…?</p> <p>一年を二十四等分し、それぞれに季節の変化を表す名前をつけたもの。</p> <p>1月5日 小寒(しょうかん) 寒さ極まる少し手前の頃。便りはこの日から「寒中見舞い」になります。</p> <p>1月20日 大寒(だいかん) 一年中で最も寒さが厳しい時期ですが、雪が残る地面から、ぼつりぼつりと顔を出すふきの花が、春の訪れをいち早く告げてくれます。</p>	<p><b>メニュー開発のおもい</b></p> <p>明けましておめでとうございます。お正月のお祝いといえば「おせち」。元日は、縁起の良いとされている食材がたくさん詰まったおせちを提供します。</p> <p>私は毎年、一年の目標を立てています。2018年は、休日にジョギングをして5kgのダイエットをしたい！と思っています。そして今後も、真心を込めて一品一品丁寧に、昨年よりもさらにワンランク上のお食事を提供出来るよう、努めていきたいと思っています。今日は14日の豚ヒレ肉のピカタや29日のカツ丼など、さらに美味しくなるように改良したメニューがあります。どうぞ、お楽しみに！</p> <p>メニュー企画 松本</p> 	

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。  
 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。  
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。  
 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。ご了承ください。  
 ※弊社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。

# 1月 献立予定表 後半