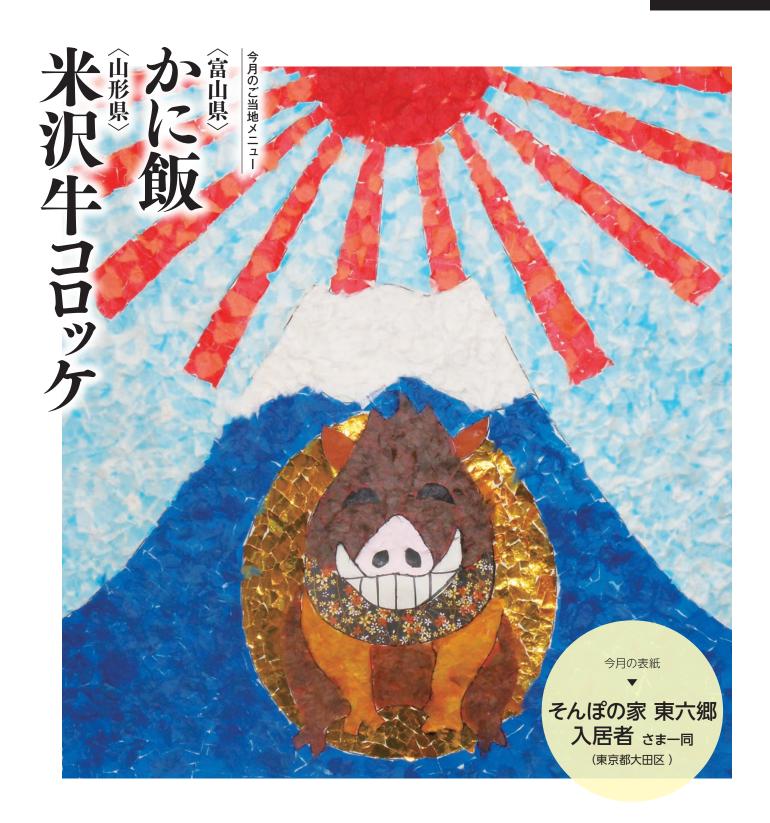
「おいしい」という笑顔のために

## 今月の献立

1月 睦月 第**152**号

П





○正月雑煮○盛り合わせ○ご飯 ○乳酸菌飲料

○ブリの照り煮○盛り合わせ○汁物○赤飯

○豚角煮○紅白なます○汁物○ご飯

熱量 1,785kcal たんぱく質 64.7g 脂質 50.4g 炭水化物 259.3g 塩分 10.7g













水

○肉詰いなりの含め煮○いんげんのごま和え

○かに散らし寿司○茶碗蒸し○きんとき豆 ○汁物

○汁物○ご飯

炭水化物 232.6g 塩分 10.7g





- ○温奴○しそひじき○汁物○ご飯 ○乳酸菌飲料
- ○豚バラ焼肉○ツナとキャベツの炒め煮 ○ポテトサラダ○汁物○ご飯
- ○若鶏と野菜の甘酢あん ○切干大根とワカメの煮物○汁物○ご飯

熱量 1,555kcal たんぱく質 44.2g 脂質 42.1g 炭水化物 241.6g 塩分 8.3g





- ○ウインナー玉子巻○ブロッコリーお浸し ○汁物○ご飯○ヨーグルト
- ○年明けうどん○かき揚げ ○イワシの浅炊き○みかんシロップ漬け
- ○餃子○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,439kcal たんぱく質 41.4g 脂質 29.4g 炭水化物 245.0g 塩分 11.0g





○豆腐と白菜の煮浸し○竹輪とこんにゃくの 炒り煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

○カレーライス○かに風味サラダ ○アロエシロップ漬け

○鶏肉の利休煮○卯の花○汁物○ご飯

熱量 1,471kcal たんぱく質 38.4g 脂質 36.4g 炭水化物 237.2g 塩分 8.5g





○汁物○ご飯○コーヒー牛乳

○うなぎ蒲焼○オクラと枝豆の彩り和え

熱量 1,534kcal たんぱく質 57.5g 脂質 38.2g





○スクランブルエッグ○ほうれん草とコーンの バター炒め○汁物○パン○牛乳

○照り焼きチキン○野菜のマリネ ○じゃが芋煮○汁物○ご飯

○炊き合わせ○豚肉のさっと煮 ○汁物○ご飯

熱量 1,471kcal たんぱく質 48.3g 脂質 44.0g 炭水化物 213.8g 塩分 10.5g

○大豆のじゃこ煮○焼きなす○汁物○ご飯 ○乳酸菌飲料

○カレイの味噌煮○豚肉とゆりねの玉子とじ ○彩りピクルス○汁物○七草粥

○牛すき煮○春菊の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,183kcal たんぱく質 45.8g 脂質 20.6g 炭水化物 196.8g 塩分 9.3g





火

○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯 ○乳酸菌飲料

○天ぷら盛り合せ○菜の花と湯葉の煮浸し ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯

○鶏つくねの野菜添え○豆腐のみそかけ ○汁物○ご飯

熱量 1,552kcal たんぱく質 41.2g 脂質 45.1g 炭水化物 234.4g 塩分 9.1g





水

○キャベツとウインナーのソテー

○トマトペンネ○汁物○パン○コーヒー牛乳

○牛焼肉丼○大根の旨煮

○人参とワカメのごま酢和え○汁物

○サケの塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物 ○ご飯

熱量 1,570kcal たんぱく質 50.8g 脂質 48.7g 炭水化物 224.6g 塩分 10.1g







10 木





かに飯

環境にやさしい漁法として知られるカニ籠漁。その発祥の地 である富山県魚津市では、ズワイガニ漁が盛んです。今月 は、かにの旨みが染み込んだ富山県のかに飯をご用意しまし た。旬の海の幸をご堪能ください。

○ひめ高野煮○ブロッコリーのごま和え

○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

○富山県 かに飯○玉子豆腐 ○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物

○肉じゃが○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯



熱量 1,244kcal たんぱく質 39.1g 脂質 20.3g 炭水化物 218.4g 塩分 10.0g

○目玉焼き○切干大根煮○汁物○ご飯 ○ヨーグルト

○サンマの蒲焼○枝豆しんじょ○春雨サラダ しそ風味○汁物○ご飯

○豚肉の味噌焼き○もやしのナムル○汁物 ○ご飯

熱量 1,569kcal たんぱく質 58.3g 脂質 44.4g 炭水化物 223.6g 塩分 9.5g





○筑前煮○白菜の煮浸し○汁物 ○ご飯○乳酸菌飲料

○煮込みハンバーグ○じゃがバター ○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯

○親子煮○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯

熱量 1,381kcal たんぱく質 47.1g 脂質 25.8g 炭水化物 231.9g 塩分 9.1g





13

朝 ○ポークビーンズ○スパゲティサラダ ○汁物○パン○牛乳

□ ○サバの塩焼き○五目豆腐揚○もずく ○汁物○ご飯

夕 ○豚肉の生姜煮○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,742kcal たんぱく質 49.8g 脂質 68.4g 炭水化物 222.0g 塩分 8.7g





14

朝 ○温奴○金平ごぼう○汁物○ご飯 ○乳酸菌飲料

○ビーフカレー○蒸し鶏のサラダ○レモンゼリー

○鶏肉と野菜のお煮しめ
 ○小松菜のごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,291kcal たんぱく質 35.0g 脂質 21.0g 炭水化物 236.2g 塩分 8.6g





15

朝 ○ちくわと昆布の煮物○なすの田舎煮 ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

■ ○醤油ラーメン○しゅうまい○オクラとひじきの柚子風味○杏仁豆腐

夕 ○アンサンブルエッグ ○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,341kcal たんぱく質 40.5g 脂質 29.3g 炭水化物 222.6g 塩分 11.6g





16 水 朝 ○ボイルウインナー○コールスロー○汁物 ○パン○コーヒー牛乳

□ ○鶏の唐揚げ○きのこと油揚げの甘辛炒め ○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯

夕 ○おでん○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯

熱量 1,741kcal たんぱく質 64.5g 脂質 63.6g 炭水化物 220.1g 塩分 10.9g





17

朝 ○温泉卵○れんこんと昆布の煮物 ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

■ ○肉豆腐○なすのおかか煮 ○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯

夕 ○アジの照り焼き○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯

熱量 1,390kcal たんぱく質 48.5g 脂質 25.7g 炭水化物 231.5g 塩分 8.3g





18

金

朝 ○野菜の五目煮○豆腐と白菜の煮浸し ○汁物○ご飯○ヨーグルト

■ ○豚バラと山芋の炒め物○野菜ちぎり天 ○いんげんのごま和え○汁物○ご飯

夕 ○チキン南蛮○ごま豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,566kcal たんぱく質 47.7g 脂質 42.2g 炭水化物 240.5g 塩分 10.1g





を 2012 2012 **優秀賞**そんぽの家S

武蔵野



豚バラと山芋の炒め物

メニュー開発の 思い 栄養満点の山芋と豚肉に味が絡んでいるので、ご飯に合います。 ぜひ召し上がっていただき、さらに元気になっていただききたいと思います。

19

朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根の甘辛煮 ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

□ ○サワラの柚子味噌焼き○肉じゃが春雨 ○キャベツの酢の物○汁物○ご飯

夕 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え ○汁物○ご飯

熱量 1,426kcal たんぱく質 45.9g 脂質 34.8g 炭水化物 223.0g 塩分 8.4g





20

朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め ○かぼちゃの洋風煮○汁物○パン○牛乳

□ ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○ツナと キャベツの炒め煮○生湯葉○汁物○ご飯

夕 ○赤魚の塩焼き○田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,402kcal たんぱく質 51.7g 脂質 34.9g 炭水化物 214.2g 塩分 9.1g





21

朝 ○大豆の五目煮○ブロッコリーのごま和え ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

□ ○麻婆豆腐○中華春雨○もやしのナムル ○汁物○ご飯

熱量 1,341kcal たんぱく質 44.0g 脂質 26.6g 炭水化物 223.7g 塩分 8.4g





**22** 





## 米沢牛コロッケ

肥沃な土壌と草資源に恵まれた米沢牛の産地、米沢盆地。澄んだ空気やきれいな水が、米沢牛特有の霜降り肉を作ると言われています。山形県ではステーキや焼肉、牛丼やハンバーグなどは、家庭料理としても愛されています。

- 朝○揚げとインゲンのそぼろあん
  - ○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- ○山形県 米沢牛コロッケ○竹輪とこんにゃくの 炒り煮○大根なます○汁物
- 夕 ○具たくさん豚汁○キャベツとベーコンの チャンプルー○南瓜煮○ひじきご飯



熱量 1,414kcal たんぱく質 35.5g 脂質 56.3g 炭水化物 184.8g 塩分 8.8g 23

○穴子散らし寿司○豚肉と菜の花のゴマ煮 ○彩り紅あずま○汁物

夕 ○クワイ入り肉団子○豆と海藻のしそ風味 ○汁物○ご飯

熱量 1,476kcal たんぱく質 45.3g 脂質 32.7g 炭水化物 245.3g 塩分 10.8g





24

別の花○切干大根とワカメの煮物 ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

□ ○焼きそば○えびと竹の子の玉子とじ ○なすのお浸し○汁物

夕 ○サバの照り焼き○ひめ高野煮○汁物○ご飯

熱量 1,380kcal たんぱく質 43.8g 脂質 37.7g 炭水化物 209.1g 塩分 10.5g





25

朝 ○キャベツとベーコンの蒸し物○切昆布大豆 ○汁物○ご飯○ヨーグルト

□ ○焼き鳥丼○人参とワカメのごま酢和え ○ごぼうのうま煮○汁物

☑ ○豚じゃが○白菜と貝の煮浸し○汁物

熱量 1,494kcal たんぱく質 46.3g 脂質 29.9g 炭水化物 250.5g 塩分 9.4g





26

土

朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○ふき土佐煮 ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

□ ○カレイの煮付け○ほうれん草干しエビ和え ○里芋の含め煮○汁物○ご飯

夕 ○クリームシチュー○お魚キャベツメンチ ○サラダ○ご飯

熱量 1,259kcal たんぱく質 42.8g 脂質 17.1g 炭水化物 224.6g 塩分 7.8g





○ベーコンエッグ○魚肉ソーセージ炒め ○汁物○パン○牛乳

○豚の生姜焼き○しそひじき○レンコンサラダ ○汁物○ご飯

○サバの味噌煮○大根の甘辛煮○汁物 ○ご飯

熱量 1,523kcal たんぱく質 46.7g 脂質 53.0g 炭水化物 209.4g 塩分 8.5g





○ちくわと昆布の煮物○焼きなす○汁物 ○ご飯○乳酸菌飲料

○鶏そば○きのこの白和え ○さつま芋の彩り煮○マンゴープリン

○和風みぞれハンバーグ○たまごサラダ ○汁物○ご飯

熱量 1,488kcal たんぱく質 51.7g 脂質 36.2g 炭水化物 234.5g 塩分 13.0g





○サケの塩焼き○切干大根煮○汁物 ○ご飯○乳酸菌飲料

○オムライス○ポテトコロッケ ○カリフラワーの和風マリネ○汁物

○豆腐の肉味噌かけ○キャベツの酢の物 ○汁物○ご飯

熱量 1,462kcal たんぱく質 44.4g 脂質 36.5g 炭水化物 230.9g 塩分 9.8g









水

○ミートボールナポリタン○クリームパスタ ○汁物○パン○コーヒー牛乳

○サワラの照り焼き○春雨と鶏肉の和え物 ○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○ご飯

○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物 ○ご飯

熱量 1,383kcal たんぱく質 47.9g 脂質 33.6g 炭水化物 216.9g 塩分 8.1g





○温泉卵○豆ひじき○汁物○ご飯 ○乳酸菌飲料

○かき揚げ丼○長芋とワカメのごま酢和え ○大根のゆず味噌煮○汁物

○肉団子のきのこあんかけ ○なすのおかか煮○汁物○ご飯

ますが、

などの野菜などと一緒にいのしし肉を煮込む鍋料理です。

皿にいのしし肉を牡丹の花の様に盛り付ける事から

「ぼたん鍋」

あり

邪

を 取 れます。一番有名なのは 食べられてきた食材であり、

「ぼたん鍋」

です。「ぼたん鍋」

とは白菜・ごぼう・ 名前の由来は諸説

いのしし肉に具材を加えた鍋料理は日本各地に見ら

いの

しし肉は縄文時代からよく

熱量 1,408kcal たんぱく質 37.8g 脂質 33.8g 炭水化物 229.0g 塩分 9.2g





亥の干支の意味は〝勇気・無病息災〟だそうです。

V) たくなりますね い けたとされています。

あ ٤ が き

ぼたん鍋を食べる機会は少ないと思いますが、 除き、 の 体に害を与える物質を除去するといった効能があるとされています。 肉は万病を防ぐと言われており、 薬膳では虚弱を補 寒い時期には体が温まる物が食 い助ける。