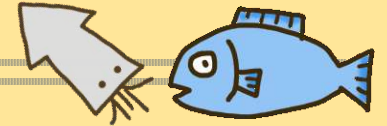
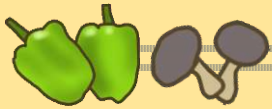


2023年1月 週間献立表



月日	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
朝食	ご飯 京風仕立て 肉団子と茄子の煮物 蕪マリネ 黒豆 果物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ きんぴら 紅白ゼリー 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 和え物 佃煮	ご飯 味噌汁 根菜の炒り煮 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 焼き魚 レンコン炒り煮 漬物	七草かゆ 味噌汁 大豆五目煮 おかか和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ナムル がんもの含め煮 漬物
昼食	祝寿司 盛り合わせ 京和え 吸物 和菓子	ご飯 松風焼 付け合わせ 炊き合わせ あじわい小松菜 吸物 新年の香り	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 二色和え 酢の物 吸物 デザート	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ツナポテト 和え物 味噌汁 抹茶プリン	ご飯 てんぷら 付け合わせ 和え物 ふくら高野煮 赤だし デザート	ご飯 焼き肉風 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 中華サラダ 味噌汁 果物	ご飯 ミルフィユパン粉焼 付け合わせ 焼きナス サラダ 吸物 バナナ
夕食	ご飯 白身魚の西京焼き 付け合わせ 煮物そりい 飾かまぼこ お多福豆 吸物	ご飯 サーモンバター焼 付け合わせ 盛り合わせ ブロッコリごま和え かぼちゃポタージュ お口直し	ご飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ 里芋含め煮 和風マリネ コンソメスープ	ご飯 中華煮 ひじきの煮物 青梗菜ピーナツ和え 吸物	ご飯 カレーライス やわらかごぼう金平 オニオンサラダ 福神漬け らっきょう漬け	ご飯 生姜煮 付け合わせ 昆布の炒り煮 南瓜サラダ 吸物	ご飯 塩麴焼き 付け合わせ シュウマイ盛り合せ だし巻き卵 味噌汁
カロリー	1624Kcal	1639Kcal	1580Kcal	1591Kcal	1623Kcal	1566Kcal	1594Kcal
蛋白質	63.9g	66.9g	53.7g	57.5g	63.2g	54.2g	57.1g
食塩	8.6g	8.1g	6.6g	8.4g	8.3g	7.5g	8.3g

★一言コラム★

『正月三が日』

正月三が日とは1月1日から1月3日までの3日間をさします。新年になると家族そろっておせち料理やお屠蘇、雑煮で新年を祝うのが風習です。お屠蘇は日本酒やみりんに浸したもので、御年酒として飲まれます。1年間の病気を払って長寿を願うものとなっています。ちなみに三が日のタブーとしては、「掃除をすること-福が来るため」「水仕事-水で洗い流すため」「刃物を使うこと-縁をきるため」などがあります。三が日の過ごし方を知って楽しく過ごしましょう♪♪



お屠蘇

※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

