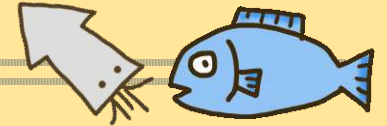
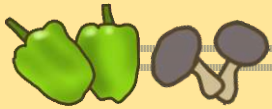


# 2024年1月 週間献立表



月日	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝食	ご飯 雑煮仕立て 盛り合わせ 京なます 金柑甘煮	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 盛合せ ごぼうきんぴら 紅白ゼリー 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 白菜のおかか和え 佃煮	ご飯 味噌汁 根菜の炒り煮 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き レンコン炒り煮 漬物	七草粥 味噌汁 大豆五目煮 おかか和え ふりかけ
昼食	ご飯 刺身の盛り合わせ 菊花蕪 煮しめ 伊達巻 吸物 和菓子 果物	祝寿司 盛り合わせ 京風和え 吸物 生菓子 サラダ	ご飯 松風焼 付け合わせ 盛り合わせ 信田和え 吸物 新年の香り 洋風お口直し	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 二色和え キャベツの酢の物カニ入り 豆腐の味噌煮 和菓子桜餅ミニ	ご飯 中華煮 ひじきの煮物 青梗菜ピーナツ和え 吸物 抹茶プリン	ご飯 天ぷら 付け合わせ 菜の花の和え物 ふくら高野煮 赤だし デザート	ご飯 豚肉の焼肉風 付け合わせ(ゆで卵) 切り干しの柔らか煮 青梗菜の辛し和え 味噌汁 果物
夕食	ご飯 お祝い牛ステーキ風 付け合わせステーキ用 吹寄せ蒸し ゴマ酢和え 数の子・吸物 お祝いデザート	ご飯 タイの西京焼き 付け合わせ・盛り合わせ 飾かまぼこ お多福豆 吸物・卵の花和え デザート	ご飯 鮭バター焼き 付け合わせミックスベジタブル 盛り合わせ ブロッコリーごま和え かぼちゃのポタージュ お口直し	ご飯 昔ながらの竜田揚げ 付け合わせブロッコリー 里芋含め煮 和風マリネ コンソメスープ	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ツナポテト 青野菜の和え物 吸物はんぺん春菊	ご飯 野菜とチキンカレー きんぴらごぼう キャロットサラダ 漬物	ご飯 生姜煮 付け合わせ 昆布の炒り煮 南瓜サラダ 吸物
カロリー	1997Kcal	1797Kcal	1661Kcal	1587Kcal	1575Kcal	1706Kcal	1543Kcal
蛋白質	63.2g	64.0g	67.3g	47.8g	57.6g	61.1g	54.8g
食塩	7.1g	10.7g	7.5g	6.1g	9.1g	8.9g	8.8g

## ★一言コラム★

### 『干支』

2024年の干支は辰です。辰年に関する言い伝えとしては「強運」や「お金に困らない」といった言い伝えがあります。また辰年は景気が良くなると言われており、株式相場の格言として「戌亥の借金、辰巳で返せ」と言い表されます。戌年や亥年は株価が下がり、辰年・巳年は株価が上がりやすいので、戌亥年でできた借金も、辰巳年で取り返せるという意味です。言い伝えではありませんが、実際に株価が高値を付けた辰年もあるようです。2024年も景気の良い年になるといいですね♪

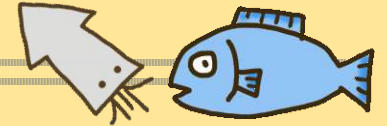
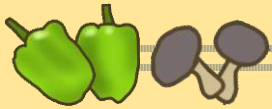


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2024年1月 週間献立表



月日	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 和え物 十品目の旨煮 佃煮	ご飯 味噌汁 法蓮ソテー 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 ナムルもやし がんもの含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 レンコンの炒り煮 塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 チンゲンの和え物カニ入り ごぼう金平 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 肉じゃが風 漬物	ご飯 味噌汁 オムレットとウインナー 昆布の炒り煮 ふりかけ
昼食	梅ちりご飯 お祝い天ぷら 付け合わせ 芋煮 二色和えチンゲン 味噌汁 果物	ご飯 五目うどん 大根のなます鶏入り 卵の花の煮もの デザート	ご飯 ミルフィーユパン粉焼 付け合わせ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 吸物はんぺん春菊 バナナ	ご飯 けんちん焼 付け合わせ 冬瓜の葛煮 オクラの梅和え 吸物豆腐 ぜんざい	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ キャベツ包み煮肉あり 甘酢和え大根 健康豆腐スープ 青りんごゼリー	ご飯 照り焼き 付け合わせ 鉄分一杯和え物 切り干し大根の柔らか煮 モズクスープ デザート	ご飯 おでん風煮物 サラダ インゲンの胡麻和え 味噌汁 フルーツ
夕食	ご飯 旨トロ豚バラ大根 ごま豆腐 磯香和え 吸物エノキ・花麩	ご飯 白身魚フライ小切れ 付け合わせ ごぼうのマヨサラ 小松菜の煮びたし 吸物とろろと茄子	ご飯 塩麴焼き 付け合わせ シウマイ盛り合わせ 里芋の含め煮 味噌汁	ご飯 ハンバーグ 付け合わせ 茄子の炒め煮 カリフラワーのドレッシング和え ミネストローネ肉なし	ご飯 白身魚の更紗蒸し 付け合わせ 五目豆 ミモザ和え 吸物(蒲鉾オクラ)	ご飯 お肉のフライ 付け合わせ 白菜の炒め煮 和え物ハム入り 吸物	ご飯 唐揚げ魚のあんかけ ふくら高野煮 マヨネーズ和えキャベツ 中華ワンタンスープ
カロリー	1515Kcal	1547Kcal	1659Kcal	1641Kcal	1533Kcal	1657Kcal	1614Kcal
蛋白質	55.4g	54.5g	57.3g	59.6g	58.6g	55.9g	57.6g
食塩	6.4g	8.0g	7.6g	6.2g	7.7g	6.2g	9.2g

### ★一言コラム★

#### 『かぶ雑煮(かぶぞうじ)』

お正月料理として欠かせないお雑煮ですが、地域色が強く、各家庭により材料や作り方が違います。山口県内でも地域や家庭によって違いますが、基本的に丸餅を醤油のすまし汁仕立てにする雑煮がポピュラーだそうです。また、萩市などを中心に県内全域で食される「かぶ雑煮」は、丸餅とカブ、三ツ葉を具材にしたシンプルな郷土料理となっています。

鏡開きが11日なので雑煮などでおいしく頂きましょう♪♪



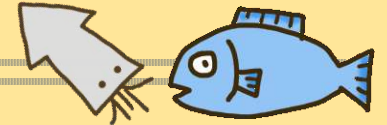
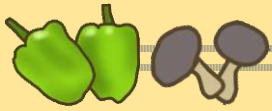
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2024年1月 週間献立表



月日	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 磯香和えチンゲン蒲鉾 田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 南瓜の含め煮 湯豆腐 しそ昆布	ご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 中華春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼きアスパラ付き 甘酢和え大根 ふりかけ	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 キャベツの二色和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 レンコンの炒り煮 卵豆腐 桜大根	ご飯 味噌汁 はんぺんつけ焼き ふっくら卵の花 野菜ふりかけ
昼食	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ ひろうすの煮物 ほうれん草のお浸し 吸物はんぺん・春菊 デザート	ご飯 旨トロ豚バラ大根 レンコンサラダ ホウレン草のピーナツ和え 和風スープ鶏肉入り デザート	親子丼 蕪の煮物 辛し和え 吸物 果物	ご飯 鶏肉の回鍋肉 里芋の含め煮 キャロットサラダ 吸物花麩と法蓮 ゼリー	ご飯 五目そば 茄子の炒め煮 ごぼうサラダ フルーツ	ご飯 タラマヨ焼き白身 付け合わせ 切り干し大根の柔らか煮 マカロニサラダ 味噌汁 葛餅抹茶	ご飯 酒粕焼き 付け合わせ卵とサニー きんぴら さわやかサラダ 吸物 果物
夕食	ご飯 南部焼き 付け合わせ 大豆五目煮 シュウマイ 味噌汁	ご飯 イワシの梅煮 添え物として オクラのお浸し 絹厚揚げの煮物 味噌汁	ご飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ さつま芋甘煮 白菜の梅ドレ和え 健康豆乳スープ	ご飯 幽庵焼き 付け合わせもやしと人参 炒り豆腐 チンゲンのおかか和え 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 付け合わせ ふっくら高野煮 厚焼き玉子 赤だし	菜飯 筑前煮 冬瓜の葛煮 ナムル わかめスープ豆腐入り	ご飯 白身魚の天ぷら 付け合わせ シソ香和え 炒め煮小松菜肉入り けんちん汁里芋なし
カロリー	1648Kcal	1634Kcal	1553Kcal	1550Kcal	1526Kcal	1539Kcal	1541Kcal
蛋白質	61.9g	55.7g	54.9g	59.3g	60.5g	54.3g	55.4g
食塩	8.2g	7.6g	7.7g	7.6g	9.8g	7.2g	7.3g

### ★一言コラム★

『ぶり』

ぶりの旬は12月から1月です。成長と共に名前を変える出世魚です。「ツバス」「ハマチ」「メジロ」「ぶり」の順番で呼び方が変わっていきます。成魚に向かうほど脂の乗りや旨味が増していきます。特に、「寒ぶり」と呼ばれるものは北の海で豊富にえさを食べ、脂がのり、身が締まった状態なので富山湾の寒ぶり魚は特に有名です。最近では養殖ぶりもあり1年を通して美味しく楽しめます。刺し身や照り焼きなどにおいしく頂きましょう♪♪



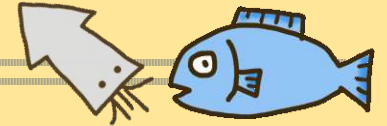
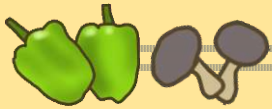
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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。



# 2024年1月 週間献立表



月日	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(南瓜・シメジ) もやしナムル がんもの含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 切り干しの柔らか煮 塩焼き ふりかけ	ご飯 味噌汁 やわらかごぼう金平 だし巻き卵 漬物	ご飯 味噌汁(さつまいも・大根) ギセイ豆腐の煮物 ホウレン草のおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ふきの炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 チンゲンの二色和え 佃煮	ご飯 味噌汁(法蓮・なめこ) 酢の物 ずいきの炒め煮 野菜ふりかけ
昼食	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 付け合わせ 筍の煮物 白和え 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ 大豆五目煮 洋風和え 洋風スープ シュークリーム	ご飯 関西風お好み焼 付け合わせ シウマイ盛り合わせ 卵の花サラダ ビーフンスープ 果物	中華丼 煮豆 菜種和え 吸い物 デザート	ご飯 千草焼(肉) 付け合わせ 切昆布旨煮 チンゲンのおかか和え 吸物豆腐 デザート	ご飯 白身魚フライ小切れ 付け合わせ オクラのごま和え レンコンの炒り煮 味噌汁(麩・小松菜) デザート	ご飯 肉うどん 南瓜のそぼろ煮 春菊の変わり和え デザート
夕食	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 小松菜の煮びたし竹輪 カリフラワーサラダ 吸物オクラ・とろろ	ご飯 魚のけんちゃん焼き 付け合わせ ごぼうサラダ 里芋の含め煮 味噌汁	ご飯 魚キノコあんかけ 付け合わせ キャベツ煮 ポテトサラダ かきたま汁	ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ 肉じゃが風 なますもやし 赤だしワカメ・巻き麩	ご飯 生姜煮 付け合わせオクラ 茄子の炒め煮肉入り 塩こぶ和え 味噌汁	ご飯 野菜とチキンのカレー なめらか卵の花 焼きナス 福神漬	ご飯 魚のムニエルサバ 付け合わせ 白菜のピーナツ和え 芋煮 吸物(松茸麩と若布)
カロリー	1572Kcal	1587Kcal	1713Kcal	1541Kcal	1582Kcal	1644Kcal	1620Kcal
蛋白質	61.6g	65.4g	56.1g	56.4g	58.1g	54.8g	56.3g
食塩	8.3g	7.2g	8.3g	7.0g	7.7g	8.1g	7.3g

### ★一言コラム★

#### 『イダコ(飯蛸)』

イダコは1~3月に旬を迎えます。ヤリイカと同じく、この時期に出回るイダコの多くは子持ちで特に胴に卵が詰まった子持ちのメスは人気があり高級品とされています。産地は瀬戸内海や四国、九州の沿岸です。効能としては、免疫力アップ、疲労回復、高血圧の予防、貧血の予防、目の健康維持、骨や歯の健康維持、精神の安定、老化防止などの健康効果が含まれていますので、煮付け、マリネ、刺身などでおいしく頂きましょう♪



※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。

