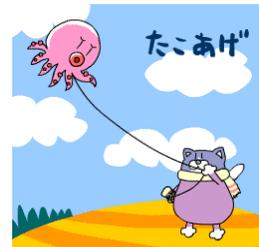


1月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日 (538Kcal) ・赤飯 ・炒りどり ・茶碗蒸し ・柿なます ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.2g 塩分 3.4g	5日 (527Kcal) ・赤飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 24.9g F 13.9g 塩分 3.1g
お正月休み					
7日 (558Kcal) ・七草粥 ・鶏肉の治部煮 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・ぬた和え ・フルーツヨーグルト P 21.7g F 12.3g 塩分 3.3g	8日 (534Kcal) ・菜めし ・魚の黄金焼き ・カブの含め煮 ・青菜とコーンのソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 15.0g 塩分 3.3g	9日 (548Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・フルーツきんとん ・玉子ともやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.9g 塩分 3.0g	10日 (528Kcal) ・赤飯 ・擬製豆腐 ・大根の含め煮 ・茄子の揚げ浸し ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.8g 塩分 3.5g	11日 (528Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・胡麻酢和え ・煮豆 ・フルーツヨーグルト P 21.3g F 13.8g 塩分 3.3g	12日 (570Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・ブロッコリーの酢みそ ・スープ ・果物 P 23.4g F 13.4g 塩分 3.1g
14日 (521Kcal) ・御飯 ・魚の梅干し煮 ・ピリ辛炒り豆腐 ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.1g 塩分 3.3g	15日 (587Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼きマッシュ ・青菜と人参の胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.5g F 13.1g 塩分 3.3g	16日 (551Kcal) ・鮭御飯 ・きのこ入り玉子焼き ・がんもどきの含め煮 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 15.2g 塩分 3.2g	17日 (563Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の黄身焼き ・竹輪の金平 ・青菜とワカメの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 13.9g 塩分 3.3g	18日 (550Kcal) ・ゆかり御飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・ジャコビーマン ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 12.9g 塩分 3.0g	19日 (595Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・カブの吉野煮 ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 14.1g 塩分 3.2g
21日 (568Kcal) ・御飯 ・白菜と肉団子の煮込み ・ポテトとコーンのソテー ・青菜の胡麻よごし ・かき玉汁 ・果物 P 22.3g F 14.2g 塩分 3.3g	22日 (568Kcal) ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 15.5g 塩分 3.0g	23日 (562Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・切干大根の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・のっぺい汁 ・果物 P 21.4g F 13.8g 塩分 3.3g	24日 (556Kcal) ・御飯 ・かに玉 ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜のおかか和え ・スープ ・果物 P 22.6g F 14.4g 塩分 3.0g	25日 (575Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・玉子ともやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.7g F 15.0g 塩分 3.5g	26日 (594Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.3g 塩分 3.3g
28日 (549Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・甘藷のミルク煮 ・キャベツのお浸し ・スープ ・果物 P 21.1g F 12.0g 塩分 3.0g	29日 (570Kcal) ・御飯 ・厚揚げのオイスター炒め ・青菜と車麩の煮つけ ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.0g F 13.5g 塩分 3.0g	30日 (564Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトのカレーソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.8g F 15.6g 塩分 3.0g	31日 (564Kcal) ・御飯 ・チキンピカタ ・甘藷と林檎の重ね煮 ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 22.1g F 15.0g 塩分 3.0g		

明けまして、おめでとうございます。



新しい年が、皆様にとって幸多き年になりますようお祈りいたします。

本年も、皆様に喜んでいただけるよう 栄養バランスの良い美味しいお食事作りに励みますので、
よろしくお祈りいたします。

お正月にいただく「おせち料理」には、子孫繁栄を願う「数の子」「いくら」や「八頭」、五穀豊穡を願う「田作り」、
無病息災を願う「たたきごぼう」や「黒豆」、長寿を祈る「ちよろぎ」「海老」、金運を祈る「きんとん」、学問成就を
願う「伊達巻き」など、お重に詰められているもの全てに様々な意味があります。

『簡単！手作り伊達巻き』の作り方をご紹介します。

<材料> ・卵4個 ・はんぺん1枚 ・砂糖 大さじ4 ・だし 大さじ3 ・みりん 大さじ1 ・塩、油 少々

- ① 油以外の全ての材料をフードプロセッサーに入れてかくはんし、なめらかな状態にする。
- ② 玉子焼き器に油を少々引き、①を流し入れてアルミホイルをかぶせて弱火できつね色になるまで焼く。
- ③ まな板に取り出し、裏返して裏面も焼く。 ④ すだれで巻いて冷えるまで置く。

★ 献立の最後書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。