

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
	お正月休み				
5日 (532Kcal) ・赤飯 ・いりどり ・茶碗蒸し ・柿なます ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 13.4g 塩分 3.5g	6日 (517Kcal) ・七草粥 ・豆腐入り肉団子 ・ぬた和え ・香の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 14.5g 塩分 3.6g	7日 (538Kcal) ・七草粥 ・魚の黄身焼き ・炊き合わせ ・香の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 12.9g 塩分 3.7g	8日 (544Kcal) ・鮭ずし ・千草焼き ・じゃが芋の煮物 ・わさび和え ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 12.9g 塩分 3.3g	9日 (567Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・南瓜のグラッセ ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.0g F 14.1g 塩分 3.0g	10日 (555Kcal) ・御飯 ・魚の煮付け ・茄子の揚げ浸し ・カブの煮物 ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 13.5g 塩分 3.1g
12日 お休み	13日 (592Kcal) ・御飯 ・魚のマスタードソース ・キャベツのソテー ・大根の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 13.6g 塩分 3.3g	14日 (592Kcal) ・御飯 ・鶏団子と大根の煮物 ・くるみ酢和え ・林檎きんとん ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 11.7g 塩分 2.6g	15日 (598Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・青菜と車麩の煮付け ・甘酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 13.7g 塩分 2.9g	16日 (557Kcal) ・御飯 ・魚の照り焼き ・がんもどきの煮物 ・ブロッコリーの味噌か ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.0g 塩分 3.1g	17日 (553Kcal) ・御飯 ・チキンピカタ ・南瓜のそぼろ煮 ・磯香浸し ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 13.9g 塩分 2.9g
19日 (587Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・茄子のしぎ焼き ・切干大根の煮物 ・すいとん汁 ・果物 P 21.8g F 13.3g 塩分 3.3g	20日 (575Kcal) ・かき揚げうどん ・煮豆 ・味噌おでん ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 13.5g 塩分 3.3g	21日 (575Kcal) ・御飯 ・肉じゃが ・揚げだし豆腐 ・カリフラワーの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 13.6g 塩分 3.4g	22日 (532Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の炒め煮 ・卵と胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 14.3g 塩分 3.3g	23日 (592Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 21.0g F 13.5g 塩分 3.5g	24日 (552Kcal) ・御飯 ・牛肉のつけ焼き ・お煮しめ ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 12.9g 塩分 3.2g
26日 (555Kcal) ・御飯 ・魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろあん ・酢味噌和え ・のっぺい汁 ・果物 P 22.9g F 11.2g 塩分 3.4g	27日 (568Kcal) ・御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜のピリ辛煮 ・炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 14.2g 塩分 2.9g	28日 (562Kcal) ・御飯 ・魚の幽庵焼き ・ふろふき大根 ・青菜の和え物 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 13.1g 塩分 3.2g	29日 (590Kcal) ・カツ丼 ・干びょうの煮物 ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 12.0g 塩分 3.3g	30日 (555Kcal) ・オムライス ・白菜のクリーム煮 ・ジャーマンポテト ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.6g 塩分 3.3g	31日 (539Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・牛蒡の煮付け ・青菜の柚子浸し ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.2g 塩分 3.1g

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。

去年は、燃料の高騰に伴い、食材料のほとんどが値上げされ大変苦労しました。本年も、苦境に負けず品質をおとさず、皆様に喜んでいただけるお食事作りに励みますので、よろしく願いいたします。

お正月、適度に食べて健康に！

お正月に食べるおせち料理には、さまざまな願いが託されていますので、ご紹介いたします。

- ・黒豆……健康・豆に暮らせるように。
- ・昆布巻き……喜ぶ・不老長寿。
- ・数の子……子孫繁栄。
- ・田作り……豊作・豊穰。
- ・栗きんとん……金運・商売繁盛。
- ・伊達巻……華やかさや文化・勤勉。

おせち料理には、野菜、玉子、海藻、豆、芋、肉、魚など一日に摂取したい食材が使用されているので、バランスの良い健康料理といえます。ただ、保存性を高めるため、みりんや砂糖がたっぷり使用されているので食べ過ぎに注意しましょう。

★ 献立の最後に出てある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。

