



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
お正月休み					
4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	5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	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 3.5g	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 3.6g	8日 (521Kcal) ・赤飯 ・擬製豆腐 ・生揚げの煮物 ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.3g 塩分 3.3g	9日 (556Kcal) ・赤飯 ・魚の照り焼き ・がんもどきの煮付け ・酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.0g 塩分 3.1g
11日 お休み	12日 (596Kcal) ・天井 ・煮豆 ・大根の煮付け ・みそ汁 ・果物 P 20.4g F 11.3g 塩分 2.9g	13日 (556Kcal) ・赤飯 ・魚の梅干煮 ・麩の卵とじ ・青菜のごま酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 15.4g 塩分 3.3g	14日 (590Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋のマッシュ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 20.0g F 13.8g 塩分 3.5g	15日 (515Kcal) ・赤飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・ごぼうの煮付け ・青菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 13.3g 塩分 3.3g	16日 (566Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの炒め物 ・じゃが芋のソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 12.5g 塩分 3.2g
18日 (542Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・キャベツのソテー ・南瓜のそぼろ煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 12.1g 塩分 2.9g	19日 (575Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.7g 塩分 2.6g	20日 (563Kcal) ・茶飯 ・おでん ・もやしの和え物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 11.3g 塩分 3.5g	21日 (548Kcal) ・海老と野菜のドリア ・ポトフ ・トマトのサラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.3g 塩分 2.9g	22日 (572Kcal) ・御飯 ・牛肉の胡麻たれ焼き ・ポテトミルク煮 ・辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 15.1g 塩分 2.4g	23日 (591Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 20.2g F 13.4g 塩分 3.3g
25日 (589Kcal) ・御飯 ・すきやき風煮物 ・甘藷のレモン煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 11.6g 塩分 3.0g	26日 (546Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・果物 P 23.0g F 13.9g 塩分 2.8g	27日 (547Kcal) ・赤飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいとこ煮 ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 10.7g 塩分 2.6g	28日 (574Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・春雨サラダ ・カブの煮付け ・スープ ・果物 P 22.8g F 13.4g 塩分 3.5g	29日 (567Kcal) ・三色丼 ・大根の土佐煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 10.5g 塩分 3.3g	30日 (523Kcal) ・赤飯 ・魚の塩焼き ・じゃが芋の煮付け ・ぬた和え ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 13.5g 塩分 3.5g

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。

食事は、医食同源と言われるように、健康のために大切なものです。毎日の食事を大切に考え、生命を養い、健康を保つために身体に良い、おいしいお食事をお出ししていきたいと思っております。

今年もよろしくお祈りいたします。

～おせち料理のご紹介～

お正月に食べるおせち料理には、様々な願いがそれぞれの料理にこめられています。

- ・黒豆 ……健康で豆に暮らせるように。
- ・数の子 ……子孫繁栄を願う。
- ・紅白なます ……平安・平和を願う。
- ・海老 ……腰が曲がるまで長生きできるように。
- ・栗きんとん ……金運・商売繁盛。
- ・田作り ……豊年豊作・五穀豊穡を願う。

★ 献立の最後に書いてある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。

