



日	曜	献立名		主な材料						
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
11	木	ごはん	豆腐ハンバーグ	国産ささみのチキナゲ	ごはん	油	えのきたけ	ほうれん草	人参	
		あんかけ	ほうれん草のソテー	ふんわり炒り			もやし	いんげん	パイン 缶	
		チキナゲット	卵炒め							
		フルーツ缶詰(パイン)								
12	金	ごはん	魚のフリッター	白身魚フリッター	絹厚揚げ	ごはん	油	たまねぎ	ブロッコリー	人参
		スパゲティナポリタン	ブロッコリー			ナポリタン	砂糖	オレンジ		
		厚揚げの煮物	フルーツ(オレンジ)							
16	火	カレーライス	さつま芋のサラダ	豚小間	プロセスチ	水稲めし	じゃがいも	人参	たまねぎ	オニオンソ
		フルーツ缶詰(パイン)				油	カレールウ	コーン。	パイン 缶	
17	水	ごはん	魚の照焼き	あかうお	ベーコン	ごはん	油	キャベツ	ピーマン	切り干し大根
		コンソメ炒め	オムレツ	ミニふんわり	油揚げ	砂糖		人参	みかん	
		切干大根の炒り煮	フルーツ(みかん)							
18	木	ごはん	鶏肉のネギ塩焼き	ローストカツ	とうもろこし	ごはん	油	ネギ	サニーレタ	かぼちゃ
		サニーレタス	野菜揚げ	プロセスチ		砂糖				
		かぼちゃの甘煮	チーズ							
19	金	ごはん	ポークチャップ	豚小間	アトム肉餃	ごはん	油	たまねぎ	しめじ	ごぼうサラダ
		揚げギョーザ	ごぼうのサラダ	ツナスプレッ		砂糖	じゃがいも	きゅうり	洋なし 缶	
		フルーツ缶詰(洋ナシ)								
23	火	焼きそば	デザート	豚小間		蒸し中華め	油	キャベツ	人参	
24	水	ごはん	青椒肉絲	豚もも	蒸し大豆	ごはん	油	ピーマン	たけのこ	きゅうり
		フレンチポテト	カラフルサラダ	プロセスチ	魚肉ソーセ	砂糖	片栗粉	人参	パインアッ	
		フルーツ(パイン)					スマイルポテ			
25	木	カレーライス	コロッケ	豚小間	牛乳	ごはん	じゃがいも	人参	玉ねぎ	コーン。
		フルーツ缶詰(黄桃)				油	カレールウ	黄桃缶		
26	金	ごはん	鶏肉のから揚げ	若鶏唐揚げ	ハムカツ	ごはん	油	いんげん	コーン	パンブキン
		ハムカツ	いんげんのソテー					かぼちゃ	干ぶどう	みかん 缶
		かぼちゃのサラダ	フルーツ缶詰(みかん)							
30	火	ごはん	魚のフライ	まぐろカツ	ベーコン	ごはん	油	もやし	木くらげ	みかん
		スパソテー	フレンチポテト	ふんわり炒り		スパゲティ	ミニポテト			
		卵ときくらげの炒め物	フルーツ(みかん)							
31	水	ごはん	豚肉の生姜焼	豚小間	さつま揚げ	ごはん	油	キャベツ	たまねぎ	人参
		焼きさつま揚げ	おでん風煮込み	焼き竹輪				ピーマン	大根	パイン 缶
		フルーツ缶詰(パイン)								

新しい年がスタートしました！手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。新年の食べ物といえば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもしれません。旬の食材の楽しみながら、今年一年元気にすごしたいと思います。

栄養成分(1カ月平均)
 エネルギー 389kcal
 タンパク質 11.7g
 脂質 12.0g
 炭水化物 60.8g
 塩分 1.2g

「いただきます」「ごちそうさま」に込められた深い意味

普段、「いただきます」と「ごちそうさま」を言っていると思います。「いただきます」は本来、料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表すものです。そして、「ごちそうさま」は、料理を作ってくれた人だけでなく、お米や野菜を作ってくれた人、魚を獲る人、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。四方を海に囲まれ、山々の緑豊かな地域性もあり、昔から自然に寄り添い、深く関わってきた日本人ならではの気持ちの込め方ですね。

