



日	曜	献立名	材 料			
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
9	木	ごはん あんかけ チキンナゲット フルーツ缶詰(パイナップル)	豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー 卵炒め	とうふハンバーグ チキンナゲット ふんわり炒り卵	ごはん 油	えのきたけ もやし ほうれん草 いんげん 人参 パイナップル
10	金	ごはん スパゲティナポリタン さつまいものサラダ	魚のフライ ブロッコリー ブチゼリー	サーモンフライ プロセスチーズ	ごはん 油 ナポリタン さつまいも ブチゼリー	たまねぎ ブロッコリー
14	火	カレーライス チーズ	フライ	豚小間 プロセスチーズ	ごはん 油 じゃがいも カレールウ	人参 たまねぎ オニオンソテー ダイス コーン
15	水	ごはん コンソメ炒め 切干大根の炒り煮	魚の照焼き 野菜揚げ フルーツ缶詰(マンゴー)	あかうお ベーコン とうもろこし 油揚げ	ごはん 油 砂糖	キャベツ 人参 ピーマン 切り干し大根 マンゴー缶詰
16	木	ごはん サニーレタス チーズ	鶏肉のネギ塩焼き 五目煮豆	ロースカットチキン さつま揚げ 蒸し大豆 黄大豆 プロセスチーズ	ごはん 油 砂糖	ネギ 大根 サニーレタス 人参 板こんにゃく
17	金	ごはん 揚げギョーザ フルーツ缶詰(洋ナシ)	ポークチャップ ごぼうのサラダ	豚小間 アトム肉餃子 干ひじき	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 洋なし 缶詰 ごぼうサラダ
21	火	ごはん 豆腐ナゲット フルーツ(オレンジ)	鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ	ロースカットチキン 豆腐ナゲット プレスハム	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ポテトサラダ	玉ねぎ コーン オレンジ
22	水	食パン 8枚切 フレンチポテト フルーツ缶詰(パイナップル)	青椒肉絲 カラフルサラダ	豚もも プロセスチーズ 蒸し大豆 黄大豆 魚肉ソーセージ	食パン 油 いちごジャム 砂糖 片栗粉 スマイルポテト	ピーマン いんげん 人参 たけのこ水煮 もやし パイナップル
23	木	ごはん ブロッコリー ゼリー	揚げ魚の甘酢あんかけ 南瓜のそぼろ煮	たら 鶏挽肉	ごはん 油 片栗粉 砂糖 ブチゼリー	たけのこ水煮 ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ 人参
24	金	ごはん ハムカツ さつま揚げの含め煮	鶏肉のから揚げ いんげんのソテー フルーツ缶詰(みかん)	若鶏唐揚げ ハムカツ さつま揚げ	ごはん 油 砂糖	いんげん みかん コーン 人参
29	水	焼きそば	デザート	豚小間	蒸し中華めん お菓子 油	キャベツ 人参
30	木	ごはん 野菜のカレー炒め 洋風煮 フルーツ缶詰(パイナップル)	鶏肉のグリル 洋風煮	ロースカットチキン 魚肉ソーセージ	ごはん 油	いんげん 人参 キャベツ パイナップル たまねぎ
31	金	ごはん きのこあんかけ ポテトフライ	つくね焼き ほうれん草のソテー フルーツ缶詰(黄桃)	根菜と ひじきの豚つくね	ごはん 片栗粉 砂糖 油 ポテトフライ	たまねぎ 人参 えのきたけ ほうれん草 黄桃



七草



栄養成分 (1カ月平均)	
エネルギー	375 kcal
タンパク質	11.5 g
脂質	11.3 g
炭水化物	59.2 g
塩分	1.0 g

お正月の三が日を過ぎて、1月7日の朝には七草がゆを食べる風習が昔からあります。七草がゆに入れる七草は、地域によっていろいろです。**すずしろ** 大根のこと。アブラナ科。**せり** 水辺によく生える香りのよいセリ科の草。**ごぎょう** ハハコグサともいうキク科の草。**ほとけのぎ** コオニタビラコともいうキク科の草。**すずな** かぶのこと。アブラナ科。**はこべら** ハコベともいうナデシコ科の草。**なずな** ぺんぺん草ともいうアブラナ科の草。
すずしろ 大根のこと。アブラナ科。**せり** 水辺によく生える香りのよいセリ科の草。**ごぎょう** ハハコグサともいうキク科の草。**ほとけのぎ** コオニタビラコともいうキク科の草。**すずな** かぶのこと。アブラナ科。**はこべら** ハコベともいうナデシコ科の草。**なずな** ぺんぺん草ともいうアブラナ科の草。