

1月 今週の献立表 みたけ学園・みたけの園

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)		1月6日(土)		1月7日(日)		
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん 七草粥		
	みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		
	おんせんたまご 温泉卵		なつとう モロヘイヤ納豆		たまご豆腐 卵豆腐		とうふ 豆腐のカニあんかけ		いわしのおかか煮		なつとう 納豆のオクラ和え		あつやたまご 厚焼玉子		
	きんぴら れんこん金平		はくさい 白菜の炒り煮		キャベツともやしのソテー		こまつな 小松菜のなめたけ和え		ひじきの煮物		とうがん 冬瓜とツナの炒り煮		じゃが芋のそぼろ煮		
	あじつ 味付け海苔				ふりかけ		チーズ		のり佃煮				きんとき 金時煮豆		
	559kcal		574kcal		526kcal		601kcal		599kcal		591kcal		547kcal		
昼食	せきはん 赤飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		おやこどん 親子丼		ごはん ご飯		ビビンバ		
	おせち盛り合わせ		スペイン風オムレツ		煮込みハンバーグ		さけ 鮭のパン粉焼		ちんげんさい 青梗菜のごま酢和え		ぶたにく 豚肉と南瓜のクリームシチュー		ビーンズサラダ		
	ぎゅうにゅう 牛乳		ブロッコリーのフレンチサラダ		はな 菜の花のしらす和え		きゅうり もやしと胡瓜の酢の物		みかん		かいそう 海藻サラダ		はくとうかん 白桃缶		
	お正月 明けまして おめでとう ございます		キウイ		フルーツポンチ		りんご		とうにゅう 豆乳		おうとうかん 黄桃缶		ぎゅうにゅう 牛乳		
	1030kcal		792kcal		791kcal		741kcal		779kcal		896kcal		919kcal		
	ざっく 雑穀ご飯		さんしよばん 三色丼		ごはん ご飯		ごはん ご飯		かき揚げうどん		ごはん ご飯		ごはん ご飯		
みそ汁 味噌汁		みそ汁 味噌汁		さつま汁		みそ汁 味噌汁		さつま芋ご飯		みそ汁 味噌汁		具だくさん汁			
ぶた 豚の角煮		ながいも 長芋とオクラの梅肉和え		さわら 鯖の西京漬焼		とり 鶏肉の生姜焼き		こまつな 小松菜の酢味噌和え		あかうお 赤魚のおろし煮		アジフライ			
ひじきとツナの和風サラダ		フルーチェ		ほうれん草の白和え		かぼちゃ 南瓜のサラダ		ようなしかん 洋梨缶		なす 茄子とピーマンの味噌炒め		こまつな 小松菜と切干のポン酢和え			
いちご				プリン		フルーツゼリー				バナナ		ココアプリン			
799kcal		729kcal		829kcal		822kcal		810kcal		659kcal		816kcal			
栄養価	エネルギー	2388kcal	エネルギー	2095kcal	エネルギー	2146kcal	エネルギー	2164kcal	エネルギー	2188kcal	エネルギー	2146kcal	エネルギー	2282kcal	
	たんぱく質	82g	たんぱく質	78g	たんぱく質	87g	たんぱく質	85g	たんぱく質	77g	たんぱく質	82g	たんぱく質	82g	
	脂質	60g	脂質	52g	脂質	51g	脂質	46g	脂質	55g	脂質	51g	脂質	66g	
	食塩相当量	10g	食塩相当量	7g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	9g	食塩相当量	8g	食塩相当量	7g	
お正月		お正月		お正月		お正月		お正月		お正月		お正月		お正月	

2018年スタートです☆お正月の昼食はおせちの盛り合わせです。様々なおせち料理がありますが、1つ1つに意味があります。紅白のかまぼこ、なますはどちらもめでたい色の象徴で、紅は魔除け、白は清らかさを表しています。伊達巻や八幡巻は、縁起物の巻物に見立てており、学問発展の願いが込められています。栗きんとんは、お金のような黄金色であることから縁起がよいとされています。『まめ』には健康で丈夫という意味があることにかけた黒豆。煮しめには根を張る根菜が多く入り、様々なものを一緒に煮ることから『仲良し・円満』を表しているそうです。また、七日の朝食は七草粥です。お正月料理で疲れた胃を休めましょう。