

<p>1 (木)</p>  <p>朝 ご飯/味噌汁 さつまいも揚げと野菜のさつまいも煮 菜の花の和え物 牛乳</p>	<p>2 (金)</p>  <p>朝 食パン/スープ ハムとキャベツのソテー 卵サラダ りんごジュース</p>	<p>3 (土)</p>  <p>朝 ご飯/味噌汁 竹輪と小松菜の炒め物 オクラのおかか和え 牛乳</p>	<p>4 (日)</p>  <p>朝 ご飯/味噌汁 はんぺんとかぶの煮物 納豆 牛乳</p>	<p>5 (月)</p>  <p>朝 食パン/スープ オムレツ ポテトサラダ 抹茶ミルク</p>	<p>6 (火)</p>  <p>朝 ご飯/味噌汁 竹輪と白菜の塩炒め イタリアンサラダ 牛乳</p>	<p>7 (水)</p>  <p>朝 ボールパン ベーコンと花野菜のポトフ フレンチサラダ フルーツ 牛乳</p>	<p>8 (木)</p>  <p>朝 ご飯/すまし汁 ホッケの塩焼き オクラの海苔和え 牛乳</p>
<p>昼 ご飯 たらちり風 いんげんのバター醤油炒め フルーツ 香の物</p>	<p>昼 ご飯/すまし汁 鶏肉の味噌焼き じゃが芋の煮物 白菜のサラダ</p>	<p>昼 節分 大豆入りひじきご飯 けんちん汁/いわしのみぞ れ煮/茶碗蒸し 青菜のピーナツ和え</p>	<p>昼 ライス/コンソメスープ 鶏肉のピカタ スナックえんどうのサラダ フルーツ</p>	<p>昼 ご飯/味噌汁 カレイのレモン焼き 金平ごぼう 小松菜の胡麻和え</p>	<p>昼 ポークカレー コンソメスープ ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ</p>	<p>昼 ご飯/味噌汁 揚げあじのたっぷり玉葱 ソース 南瓜の煮物 ほうれん草のわさび和え</p>	<p>昼 ご飯 中華スープ 五目麻婆豆腐 カニ焼売 切干大根のナムル</p>
<p>夕 ご飯/味噌汁 豚肉の塩麹焼き 里芋の煮物 茄子の薬味醤油和え</p>	<p>夕 ご飯/味噌汁 赤魚の葱醤油かけ 蓮根と豚肉の甘辛炒め アスパラの和え物</p>	<p>夕 ライス/コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め いんげんのサラダ フルーツ</p>	<p>夕 ご飯/すまし汁 お刺身 (マグロ・サーモン・甘えび) 茄子とひき肉の味噌炒め 白菜の旨塩和え</p>	<p>夕 ご飯/中華スープ ホイコーロー 冬瓜の中華煮 アスパラのツナ和え</p>	<p>夕 ご飯/味噌汁 さばの塩香味焼き 里芋の含め煮 大根なます</p>	<p>夕 ご飯/味噌汁 豚肉と麩のチャンプルー 小松菜の煮浸し きのこのサラダ</p>	<p>夕 ご飯/味噌汁 鶏肉の治部煮 蓮根の胡麻油炒め トマトのレモン風味和え</p>
<p>9 (金)</p>  <p>朝 食パン/スープ ハムとポテトの炒め物 ブロッコリーのサラダ ぶどうジュース</p>	<p>10 (土)</p>  <p>朝 ご飯/味噌汁 えび団子と青菜の煮物 大根のゆかり和え 牛乳</p>	<p>11 (日)</p>  <p>朝 ご飯/味噌汁 目玉焼き キャベツサラダ ふりかけ たらこ 牛乳</p>	<p>12 (月)</p>  <p>朝 食パン/スープ ハムとポテトのケチャップ煮 ほうれん草のサラダ マミー</p>	<p>13 (火)</p>  <p>朝 ご飯/味噌汁 厚揚げと白菜の煮物 大根の旨塩和え 牛乳</p>	<p>14 (水)</p>  <p>朝 ボールパン/スープ えびと野菜のソテー アスパラサラダ 牛乳</p>	<p>15 (木)</p>  <p>朝 ご飯/味噌汁 ほうれん草とツナの炒め物 蓮根サラダ 牛乳</p>	<p>16 (金)</p>  <p>朝 食パン/コーンスープ ウインナーと野菜のコンソ メ煮 花野菜のレモンマリネ コーヒー牛乳</p>
<p>昼 誕生会 鶏ごぼうご飯/すまし汁 たらちりのおろしポ ン酢/彩り真薯と青菜の吉 野煮/酢味噌和え</p>	<p>昼 野菜醤油ラーメン 水餃子 スナックえんどうの和え物 フルーツ</p>	<p>昼 ご飯/すまし汁 赤魚の粕漬焼き 切昆布の煮物 白菜のなめ茸和え</p>	<p>昼 ご飯/味噌汁 鶏肉のおろし煮 カリフラワーのソテー 三色野菜のサラダ</p>	<p>昼 ご飯/中華スープ カニカマ入り卵焼きの甘酢 あん 焼売 中華和え</p>	<p>昼 バレンタイン デミオムライス&チキンナ ゲットプレート ポタージュスープ フルーツ</p>	<p>昼 ご飯/味噌汁 豚肉のおかか炒め ひじきの煮物 フルーツ</p>	<p>昼 ベーコンときのこの和風ス パゲティ コンソメスープ レタスサラダ フルーツ</p>
<p>夕 ご飯/味噌汁 照り焼きハンバーグ かぶの含め煮 キャベツの和え物</p>	<p>夕 ご飯/味噌汁 ホキのおかか焼き 青梗菜の炒め物 胡瓜とわかめの酢の物</p>	<p>夕 ご飯/味噌汁 豚肉のすき煮 野菜炒め 南瓜サラダ</p>	<p>夕 ご飯/味噌汁 さわらの柚子胡椒焼き 大豆と野菜の炒め煮 フルーツ</p>	<p>夕 ご飯/味噌汁 豚肉とキャベツの炒め物 さつまいものはちみつ煮 ブロッコリーの辛子和え</p>	<p>夕 ご飯/すまし汁 ホッケの照り焼き 冬瓜とさつまいもの煮物 豆腐サラダ</p>	<p>夕 茶飯 おでん ひき肉といんげんのソテー 春菊の和え物 煮豆</p>	<p>夕 ご飯/味噌汁 ぶり大根 ピーマンと竹輪の炒め物 スナックえんどうとコーン のサラダ</p>

17
(土)



朝
ご飯/味噌汁
はんぺんの吉野煮
いんげんの和え物
牛乳

18
(日)



朝
ご飯/味噌汁
ベーコンとブロッコリーの
炒め物
白菜の柚子風味和え
牛乳

19
(月)



朝
食パン/スープ
えび団子とアスパラのト
マ煮
彩りサラダ
りんごジュース

20
(火)



朝
ご飯/味噌汁
竹輪とさつま芋の筑前煮風
納豆
牛乳

21
(水)



朝
ボールパン/スープ
アンサンブルエッグ
大根のツナサラダ
牛乳

22
(木)



朝
ご飯/味噌汁
肉団子と冬瓜の煮物
やわらかごぼうサラダ
牛乳

23
(金)



朝
食パン/ポタージュスープ
ハムと野菜のコンソメ煮
いんげんのサラダ
ココア牛乳

24
(土)



朝
ご飯/味噌汁
厚揚げのおろし煮
スナップピースの帆立風味
和え
牛乳

昼

ご飯/味噌汁
豆腐とえびの和風煮
茄子の生姜炒め
ほうれん草の磯和え

昼

ご飯/味噌汁
鶏肉とキャベツのカレー風
味炒め
蓮根と竹輪の煮物
フルーツ

昼

アンチエイジングメニュー
卵としらすの二色丼
すまし汁
かぶのそぼろ煮
春菊の白和え

昼

ご飯/味噌汁
あじの香味焼き
筍の煮物
カリフラワーのドレッシン
グ和え

昼

焼きそば
わかめスープ
スナップえんどうのおかか
和え
フルーツ

昼

ご飯
水炊き風
もやしとニラのソテー
フルーツ
香の物

昼

ご飯/味噌汁
たらの酒蒸し梅ソース
切干大根の煮物
菜の花のピーナツ和え

昼

ライス/コンソメスープ
煮込みハンバーグ
ほうれん草ときのこのソ
テー
蓮根と水菜のサラダ

夕

ご飯/味噌汁
鶏肉の香草パン粉焼き
里芋の含め煮
もやしのしば漬け和え

夕

ご飯/味噌汁
ホキのタルタルソース
さつま芋の胡麻煮
青梗菜の和え物

夕

ご飯/味噌汁
豚肉ときのこのソテー
金平ごぼう
オクラの和え物

夕

ご飯/味噌汁
豆腐五目煮
青菜のザーサイ炒め
ポテトサラダ

夕

ご飯/味噌汁
蒸し鶏の胡麻だれ
じゃが芋のコンソメ煮
キャロットサラダ

夕

ご飯/味噌汁
マスの塩麴焼き
南瓜のグラッセ
青菜のおかか和え

夕

ご飯/味噌汁
フライ2種盛り
(メンチ・コロッケ)
さつま揚げと野菜の炒め煮
白菜の浅漬け

夕

ご飯/すまし汁
豚肉の粒マスタード炒め
茄子の田楽
なめ茸和え

25
(日)



朝
ご飯/味噌汁
竹輪と野菜のおかか炒め
旨塩和え
のり佃煮
牛乳

26
(月)



朝
食パン
肉団子のシチュー
アスパラのレモン風味和え
フルーツ
ミルクティー

27
(火)



朝
ご飯/味噌汁
がんもと野菜の煮物
春菊のお浸し
牛乳

28
(水)



朝
ボールパン/スープ
ミートオムレット
花野菜のサラダ
牛乳

29
(木)



朝
ご飯/味噌汁
ハムと小松菜のソテー
いんげんの生姜和え
牛乳

昼

ご飯/中華スープ
チンジャオロース
かぶの中華煮
チンゲン菜のナムル

昼

ご飯/味噌汁
さわらの揚げ浸し
キャベツの塩炒め
オクラの海苔和え

昼

ためきそば
厚焼き卵
いんげんの胡麻マヨ和え
フルーツ

昼

ご飯/味噌汁
カレイの甘酢あんかけ
ひじきの煮物
青じそ和え

昼

根菜チキンカレー
コンソメスープ
コールスローサラダ
りんごダイスゼリー

夕

ご飯/味噌汁
さばの山椒焼き
里芋の煮っころがし
カリフラワーのサラダ

夕

ライス/コンソメスープ
豚肉のアップルソース
青菜のガーリックソテー
大根サラダ

夕

ご飯/味噌汁
鶏肉のきのこソース
茄子の和風炒め
胡瓜の酢の物

夕

ご飯/味噌汁
豚肉と野菜の塩炒め
さつま芋バター
フルーツ

夕

ご飯/味噌汁
千草焼
冬瓜の含め煮
もやしのポン酢和え

栄養士からのおたより

冷え性に負けないで!

冷え性とは、体の冷えによって引き起こされるさまざまな不調のことです。筋力の低下、貧血などから、免疫力の低下につながり風邪をひきやすくなります。献立で登場するけんちん汁には、里芋・ごぼう・人参など、身体を温める食材を使っています。寒い冬を乗り切るために、是非お召し上がり下さい!

今月の「いち押し」メニュー



3日
(土)

- ・大豆入りひじきご飯・けんちん汁
- ・いわしのみぞれ煮・茶碗蒸し・青菜のピーナツ和え

～節分～

各季節の始まりの前日を「節分」といいます。昔は季節の節目には邪気が入りやすいと考えられていたため、魔除けや厄除けとしていわしを玄関先に飾るようになりました。豆まきで使用する大豆には魔を滅するという意味があります。大豆といわしで1年を健康に過ごしましょう。