



# 1月献立表

今月のおやつレク



おやつレクはおしるこを作る予定です。  
みなさんぜひ参加してください♪♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<div>七草がゆ</div> <div></div> <div>七草がゆを食べると、お正月料理で疲れた胃を守り、1年間病気をしないといわれています。家族の無病息災を祈る風習は、約1300年前の奈良時代から続いています。 七草がゆに入れる春の七草とは【せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すずしろ】です。 最近はスーパーなどで便利な七草セットが売られています。 精彩園では7日の朝食に七草がゆを提供しています。</div>			1日 休み	2日 休み	3日 休み
					
			Iﾁﾔﾞｰ:kcal ﾀﾊﾞｸ質:g 脂質:g 食塩相:g	Iﾁﾔﾞｰ:kcal ﾀﾊﾞｸ質:g 脂質:g 食塩相:g	Iﾁﾔﾞｰ:kcal ﾀﾊﾞｸ質:g 脂質:g 食塩相:g
5日	6日	7日	8日	9日	10日
<b>【新春お祝い御膳】</b> 赤飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます 清まし汁	ご飯 サーモンフライ 春菊の塩昆布和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	シーフードカレー コールスローサラダ ももゼリー 福神漬	塩ラーメン おかかおにぎり 蒸しシュウマイ マンゴープリン	ご飯 鶏肉のゆずおろしソース いんげんのピーナツ和え かぶの含め煮 味噌汁	焼肉丼 白菜のナムル コーヒゼリー 清まし汁
					
Iﾁﾔﾞｰ:493kcal ﾀﾊﾞｸ質:23.9g 脂質:8.9g 食塩相:2.8g	Iﾁﾔﾞｰ:575kcal ﾀﾊﾞｸ質:21.7g 脂質:16.5g 食塩相:3.1g	Iﾁﾔﾞｰ:580kcal ﾀﾊﾞｸ質:14.6g 脂質:13.1g 食塩相:3.6g	Iﾁﾔﾞｰ:571kcal ﾀﾊﾞｸ質:18.6g 脂質:12.0g 食塩相:4.3g	Iﾁﾔﾞｰ:559kcal ﾀﾊﾞｸ質:22.0g 脂質:19.6g 食塩相:2.6g	Iﾁﾔﾞｰ:492kcal ﾀﾊﾞｸ質:19.4g 脂質:12.0g 食塩相:2.9g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
<b>【セレクト献立】</b> 肉うどん/かきあげうどん ゆかりおにぎり ほうれん草の胡麻和え いちごムース	<b>【新年会：おでん】</b> ご飯 赤魚の生姜煮 かﾌﾗｰの梅肉和え チンゲン菜のにんにく炒め 味噌汁	ご飯 揚げ鶏の和風ソースがけ マカロニサラダ さつま芋の甘辛煮 清まし汁	ご飯 ホキの青のり風味焼き 胡瓜のめた和え もやし炒め かき玉汁	ご飯 豚つくねの照り焼き たまねぎの和え物 冬瓜の煮物 味噌汁	カレーライス キャベツのﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え バナナプリン 福神漬
 					
Iﾁﾔﾞｰ:514kcal ﾀﾊﾞｸ質:19.2g 脂質:6.6g 食塩相:4.0g	Iﾁﾔﾞｰ:420kcal ﾀﾊﾞｸ質:19.1g 脂質:4.4g 食塩相:3.0g	Iﾁﾔﾞｰ:713kcal ﾀﾊﾞｸ質:22.3g 脂質:26.7g 食塩相:3.1g	Iﾁﾔﾞｰ:433kcal ﾀﾊﾞｸ質:20.4g 脂質:5.4g 食塩相:2.7g	Iﾁﾔﾞｰ:524kcal ﾀﾊﾞｸ質:19.5g 脂質:13.5g 食塩相:2.8g	Iﾁﾔﾞｰ:617kcal ﾀﾊﾞｸ質:18.1g 脂質:17.4g 食塩相:3.6g
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ご飯 アジの南蛮漬け オクラのおかか和え さつま揚げと切昆布の煮物 味噌汁	散らし寿司 かぶの蟹あんかけ 抹茶ゼリー 赤だし	<b>【レク：おしるこ】</b> ご飯 ポークチャップ えんどうのサラダ 明太子スパゲティー コンソメスープ	ご飯 めばるの味噌煮 胡瓜のゆかり和え ピーマンの炒め煮 清まし汁	鶏そば いりこ菜めしおにぎり 大根のﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え 南瓜のいところ煮	ご飯 アジの梅風味焼き 白菜の和え物 大学芋 清まし汁
					
Iﾁﾔﾞｰ:566kcal ﾀﾊﾞｸ質:23.8g 脂質:13.7g 食塩相:3.2g	Iﾁﾔﾞｰ:468kcal ﾀﾊﾞｸ質:12.7g 脂質:3.8g 食塩相:4.0g	Iﾁﾔﾞｰ:490kcal ﾀﾊﾞｸ質:21.5g 脂質:9.4g 食塩相:3.1g	Iﾁﾔﾞｰ:452kcal ﾀﾊﾞｸ質:20.4g 脂質:4.6g 食塩相:3.6g	Iﾁﾔﾞｰ:490kcal ﾀﾊﾞｸ質:18.6g 脂質:6.1g 食塩相:5.8g	Iﾁﾔﾞｰ:456kcal ﾀﾊﾞｸ質:19.7g 脂質:4.7g 食塩相:2.5g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
カレーピラフ レタスとツナのサラダ コロッケ コンソメスープ	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 大根の酢の物 レンコンの煮物 かき玉汁	野菜にゆうめん わかめおにぎり オクラと長芋のおかか和え ぶどうムース	ご飯 豚肉のスタミナ炒め えんどうのピーナツ和え 南瓜の煮物 清まし汁	<b>【レク：おしるこ】</b> ご飯 タラの焼き浸し 小松菜のとろろ昆布和え ビーフンソテー 味噌汁	<b>【誕生日会：ケーキ】</b> 赤飯 ホキの味噌漬け焼き チンゲン菜の和え物 冬瓜のかかあんかけ 清まし汁
					
Iﾁﾔﾞｰ:555kcal ﾀﾊﾞｸ質:13.1g 脂質:17.6g 食塩相:3.1g	Iﾁﾔﾞｰ:636kcal ﾀﾊﾞｸ質:22.5g 脂質:23.2g 食塩相:2.4g	Iﾁﾔﾞｰ:456kcal ﾀﾊﾞｸ質:13.2g 脂質:4.1g 食塩相:3.5g	Iﾁﾔﾞｰ:493kcal ﾀﾊﾞｸ質:21.7g 脂質:9.8g 食塩相:2.7g	Iﾁﾔﾞｰ:467kcal ﾀﾊﾞｸ質:21.6g 脂質:8.2g 食塩相:3.0g	Iﾁﾔﾞｰ:378kcal ﾀﾊﾞｸ質:19.4g 脂質:2.2g 食塩相:3.4g

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。