

# 1月献立予定表



				1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
昼				ご飯・味噌汁 豚の角煮 サーモンマリネ・二色卵 かまぼこ・黒豆	ご飯・味噌汁 エビフライ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ(フレンチ) 厚揚げのおろし煮	ご飯・味噌汁 かれいの野菜あん 青梗菜のイカ炒め ごぼうサラダ
夕				ご飯・かき玉汁 カニテリヌ 昆布巻き・栗きんとん おかか和え・八幡巻き・いくら	ご飯・すまし汁 豚肉となすの炒め物 キャベツの生姜浸し 樹氷なめこ	ご飯・味噌汁 里芋と鶏の煮ころがし チンゲン菜のごま酢和え 炒り卵	ご飯・味噌汁 梅しそ竜田 青菜と卵の炒め和え じゃが芋とさつま揚げの煮物

	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
昼	ご飯・スープ オムレツ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 チキンカツ 根菜のたらこ煮 果物(みかん)	ご飯・味噌汁 かれいの照り焼き 厚揚げと南瓜の含め煮 ほうれん草のくるみ和え	ご飯・味噌汁 肉団子(野菜あん) ほうれん草のナムル さつまいものレモン煮	ご飯・すまし汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・味噌汁 豚肉の高菜炒め 高野しのだの煮物 果物(マンゴー)	ご飯・味噌汁 鶏肉のチーズ風味焼き もやしとピーマンの炒め物 果物(パイナップル)
夕	ご飯・味噌汁 クノーテルフライ ひじきの炒り煮 南瓜の含め煮	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 ふわふわ卵あんかけ	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ マカロニサラダ 菜の花のしらす和え	ご飯・味噌汁 さんまの揚げ煮 キャベツのピーナツ和え ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 彩りしんじょ れんこんと豚肉の炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・スープ 白身フライ(タルタルソース) 煮浸し 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き マーボー春雨 大根サラダ(マヨネーズ)

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
昼	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜の辛子和え 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 サバの柚子塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し 茶碗蒸し	ご飯・すまし汁 豚玉煮 青菜のお浸し 金時豆	ご飯・味噌汁 鶏肉の中華炒め 塩昆布和え 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 さばの朝鮮焼き 鶏じゃが 切干の和え物	ご飯・スープ チキンソテー 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 鮭のねぎみそ焼き 切干大根煮 卵の花
夕	ご飯・味噌汁 タラのみぞれ煮 卵炒め 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草とツナのサラダ すき昆布煮	ご飯・味噌汁 ちゃんちゃん焼き カリフラワーのごま和え 里芋とベーコンの炒め煮	ご飯・味噌汁 タラのきのこホワイトソースが シャーマン南瓜 ほうれん草しゅうまい	ご飯・すまし汁 メンチカツ フレンチサラダ 南瓜の煮物	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 青菜の煮浸し マカロニ入りポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ハンバーグ マセドアンサラダ 金平ごぼう

	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
昼	ご飯・味噌汁 サンマの塩焼き 筑前煮 果物	ご飯・味噌汁 鶏と大根のしぐれ煮 ツナ和え 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 人参と高野しのだの煮物 さつま芋サラダ	ご飯・すまし汁 鶏つくね ポテトサラダ 果物	ご飯・味噌汁 さんまの甘辛煮 けんちん炒め 人参しりしり	ご飯・味噌汁 焼きそば 大根サラダ 果物	ご飯・スープ カレー マカロニサラダ えびしゅうまい
夕	ご飯・味噌汁 豚キムチ シーザーサラダ スパニッシュオムレツ	ご飯・味噌汁 コロケ 肉詰めいなりの煮物 オーロラサラダ	ご飯・味噌汁 肉豆腐 菜の花の辛子和え ふわふわ卵	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き 白菜のエビ炒め かぼちゃサラダ	ご飯・すまし汁 肉野菜炒め がんと里芋の煮物 なます	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツと竹輪のみそマヨ和え じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 白身フライ 大根と豚肉の炒め煮 こら玉

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
昼	ご飯・味噌汁 タラの梅あんかけ 三角いなりの煮物 青菜の磯和え	ご飯・味噌汁 鮭の煮付け 揚げ茄子 蒸し卵	ご飯・味噌汁 かれいの漬け焼き 卵炒め 青菜と菊のくるみ和え	ご飯・スープ 鶏ときのこのトマト煮 シーフードサラダ 果物	ご飯・味噌汁 ほきの味噌焼き けんちん炒め 花野菜とレーズンのマヨサラダ	ご飯・かき玉汁 酢豚 キャベツのオニオンドレ 果物(洋なし)	
夕	ご飯・すまし汁 イカと彩野菜のカツ ひとくちおでん ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 からあげの甘酢ソース キャベツとちくわの炒め物 いんげんとじゃが芋のサラダ	ご飯・すまし汁 松風焼き 春雨サラダ さつまいもの煮物	ご飯・味噌汁 サーモングリル 白菜とベーコンの旨煮 ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 枝豆そぼろ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 根菜の粕煮 やわらかしゅうまい	

※献立は、食材の納入状況や季節食材の使用により変更になる場合がございます。



春の七草の覚え方  
5・7・5・7のリズムに合わせて口ずさむと、自然に覚えることができますよ♪  
【セリ・ナズナ / ゴギョウ・ハコベラ / ホトケノザ / スズナ・スズシロ / 春の七草】

①セリ(水辺の山菜)  
酸っぱい味、消化を助け便秘をなくす

②ナズナ(べんぐさ)  
視力を五臓に効果

③ゴギョウ(ハハブサ)  
腸の働きを助ける

④ハコベラ(ハコベ)  
たんぱく質が豊富なため、傷を癒す効果

⑤スズナ(スズナ)  
おなかを暖かくする効果

⑥スズシロ(スズシロ)  
消化を促進し、しゅんげいやく

⑦ホトケノザ(大根・ダイコン)  
胃腸の働きを助ける、神経痛に良い

庄内まちづくり協同組合 虹  
配食センター味彩  
TEL:24-0010  
FAX:33-8800