

# 1月献立予定表

							1月1日(土)
昼							ご飯・味噌汁 豚の角煮 鱈の南蛮漬け・二色卵 かまぼこ・黒豆
夕							ご飯・かき玉汁 カニテリーヌ 昆布巻き・栗きんとん おかか和え・八幡巻き・いくら

春の七草の覚え方  
 5・7・5・7のリズムに合わせて11ずきむと、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) 絞り湯の湯 消化を助け黄疽をなくす
- ②ナズナ (スズナ) 視力・五臓に効果
- ③ゴギョウ (ハコベラ) 吐き気・腹痛 解熱に効果
- ④ホトケノザ (ヒトコ) 驚かすはびきの草 歯ぐき・排泄に良い
- ⑤スズナ (スズシロ) 消化促進ししやけに効く
- ⑥スズシロ (大根・ダイコン) 胃腸の無い純白の草 胃腸の調子を整え
- ⑦スズシロ (大根・ダイコン) 胃腸の無い純白の草 胃腸の調子を整え

	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)	1月8日(土)
昼	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 かわいいの野菜あん 青梗菜のイカ炒め ごぼうサラダ	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・納豆汁 ジャンボ肉団子 ほうれん草のナムル さつまいものレモン煮	ご飯・味噌汁 かわいいの照り焼き 厚揚げと南瓜の含め煮 ほうれん草のくるみ和え
夕	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 グラタン風フライ 青菜と卵の炒め和え じゃが芋とさつま揚げの煮物	ご飯・味噌汁 白身フライ 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 鯖の揚げ煮 キャベツのピーナツ和え ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ マカロニサラダ 菜の花のしらす和え

	1月9日(日)	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)
昼	ご飯・すまし汁 鶏の照り焼き 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・味噌汁 カレーコロッケ もやしとイカの炒め物 果物(パイン)	ご飯・味噌汁 豚肉の高菜炒め 高野しのだの煮物 白和え	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜の和え物 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 サバの柚子塩焼き キャベツの煮びたし 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 鶏肉の中華炒め 塩昆布和え 牛乳寒天	ご飯・すまし汁 豚玉煮 青菜のお浸し 金時豆
夕	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・味噌汁 ほっけの塩焼き マーボー春雨 大根サラダ(マヨネーズ)	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 ほきのみぞれ煮 卵炒め 厚揚げの粕煮	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 鱈のきのこホワイトソース ジャーマン南瓜 ほうれん草しゅうまい	ご飯・味噌汁 ちゃんちゃん焼き いんげんの麩胡麻和え 里芋とベーコンの炒め煮

	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)
昼	ご飯・味噌汁 さばの朝鮮焼き 鶏じゃが 切干の和え物	ご飯・すまし汁 鶏つくね エッグサラダ 果物	ご飯・味噌汁 鮭のねぎみそ焼き 切干大根煮 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 かにたま 筑前煮 果物	ご飯・味噌汁 鶏と大根のしぐれ煮 ツナ和え 卵の花	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 白菜とベーコンの旨煮 さつま芋サラダ	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
夕	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 ホッケの漬け焼き 白菜のエビ炒め かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁 ハンバーグ マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 豚キムチ シーザーサラダ ひじき入り厚焼き玉子	ご飯・味噌汁 コロッケ 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 赤魚の粕漬焼き 青菜の煮浸し マカロニ入りポテトサラダ

	1月23日(日)	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)
昼	ご飯・味噌汁 ベーコンチーズサンドフラ けんちん炒め 人参しりしり	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・スープ カレー マカロニサラダ えびしゅうまい	ご飯・味噌汁 肉団子 大根サラダ 果物	ご飯・味噌汁 かわいいの漬け焼き 卵炒め 青菜と菊のくるみ和え	ご飯・スープ 鶏ときこのクリーム煮 シーフードサラダ 果物	ご飯・味噌汁 鮭の煮付け 鍋しぎ 蒸し卵
夕	ご飯・すまし汁 豚と青梗菜の炒め物 がんもと里芋の煮物 なます	ご飯・すまし汁 イカと彩野菜のカツ ひとくちおでん ニラ玉	ご飯・味噌汁 白身フライ 大根と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツと竹輪のみそマヨ じゃがいもの煮物	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 さんまの生姜煮 ごま豆腐 ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 からあげの甘酢ソース キャベツと竹輪の炒め物 いんげんとじゃが芋のサラダ

	1月30日(日)	1月31日(月)
昼	ご飯・かき玉汁 酢豚 キャベツのオニオンドレ 果物(洋なし)	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サラダ
夕	ご飯・味噌汁 焼き鮭 根菜の粕煮 やわらかしゅうまい	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 枝豆そぼろ

※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。

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