

Lunch menu and description			アレルギー表示	栄養価
			(主な原材料のみ) 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ・くるみ・ゴマ	エネルギー量(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
8	木	☆のりたまごはん	米	430
		がんもど根菜の煮物	鶏肉 がんも ごぼう にんじん れんこん しいたけ(干) 板こんにゃく いんげん(冷) かつおだし 砂糖 みりん しょうゆ	14.1
		北海道じゃがいもコロッケ	北海道じゃがいもコロッケ 油	15.4
9	金	☆ひじきごはん	米 にんじん しいたけ(干) 芽ひじき(乾) 油揚げ 板こんにゃく しょうゆ かつおだし みりん 砂糖	1.8
		いわしの梅煮		
		マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり コーン(冷) 塩 こしょう マヨネーズ	406
		たまごスープ	たまご しいたけ(干) ねぎ 鶏ガラ 塩 しょうゆ	16.3
13	火	☆ツナごはん	米 ツナ(パック) 玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース(冷) しょうゆ みりん かうおだし 砂糖	17.0
		ささみカツ	ささみ(すじなし) マヨネーズ(衣) 小麦粉 パン粉 油	1.5
		おかか和え	キャベツ もやし にんじん かつお節 しょうゆ	
		マスカットダイスゼリー	マスカットダイスゼリー	
14	水	☆ナポリタンスパゲティ	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう ソース ケチャップ 砂糖	426
		揚げたこやき	たこやき 油	21.0
		フレンチサラダ	キャベツ もやし にんじん コーン(冷) フレンチ(白)ドレッシング	12.0
15	木	☆ごはん	米	1.4
		彩りたまごやき		
		大根と豚肉の煮物	いんげん(冷) 大根 にんじん しいたけ(干) はんぺん 豚肉 かつおだし 砂糖 みりん しょうゆ	403
		チンゲン菜のスープ	ベーコン チンゲン菜 コーン(冷) しめじ コンソメ 塩 こしょう	15.9
16	金	☆カレーうどん	冷凍うどん 豚肉 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) かまぼこ ねぎ 油揚げ カレールウ しょうゆ かつおだし	16.8
		小松菜とツナのマヨネーズ和え	小松菜 りんご ツナ(パック) にんじん 塩 こしょう マヨネーズ	2.0
19	月	☆ごはん	米	
		みそかけおでん	昆布だし 板こんにゃく はんぺん 冷凍ちくわ 里芋 大根 鶏ミンチ しょうが 味噌 砂糖 みりん 酒 水 しょうゆ	410
		ゆかり和え	きゅうり にんじん もやし ゆかり粉 しょうゆ	17.8
20	火	☆焼きそばパン	ロールパン 焼きそば麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん かつおだし ソース 焼きそばソース 青のり かつお節	12.0
		つくね串	つくね串	
		洋風スープ	玉ねぎ にんじん 鶏ミンチ グリンピース(冷) コンソメ 塩 しょうゆ	420
21	水	☆ごはん	米	16.9
		厚揚げの磯煮	厚揚げ 鶏肉 芽ひじき(乾) 板こんにゃく にんじん きぬさや(冷) しいたけ(干) しょうゆ みりん 砂糖 かつおだし	18.5
		スパゲティサラダ	スパゲティ きゅうり にんじん ハム 塩 こしょう マヨネーズ	2.0
22	木	オレンジ	オレンジ	
		☆ごはん	米	
		マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) しょうが グリンピース(冷) ゴマ油 中華だし 砂糖 しょうゆ	451
23	金	ハンサンズー	春雨 きゅうり 冷凍ちくわ にんじん 酢 砂糖 塩 しょうゆ ゴマ油	20.5
		☆ごはん	米	15.1
		ハンバーグ(ケチャップソース)	ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖	1.7
26	月	クリームシチュー	にんじん 玉ねぎ じゃがいも マッシュルーム(スライス) 鶏肉 ほうれん草 コーン(冷) シチュールウ 塩 こしょう マーガリン	446
		☆中華ごはん	米 豚肉 イカ短冊(冷) むきエビ(冷) キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉	16.2
		揚げぎょうざ	ぎょうざ 片栗粉 油	18.0
27	火	☆ロールパン	ロールパン	1.6
		ミートスパゲティ	スパゲティ 塩 合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) しいたけ(干) ケチャップ 砂糖 塩 ソース	
		オムレツ	コンソメ 片栗粉	
		コンソメスープ	オムレツ	
28	水	☆五目ごはん	キャベツ にんじん しめじ ベーコン コンソメ 塩	410
		さばの塩焼き	さばの塩焼き	22.3
		昆布豆	米 鶏肉 にんじん しいたけ(干) きぬさや(冷) 油揚げ ごぼう 板こんにゃく しょうゆ みりん 塩 かつおだし	17.0
29	木	みかんヨーグルト	みかん缶 ヨーグルト	2.0
		☆ごはん	米	
		すき焼き風煮	豚肉 糸こんにゃく 白菜 木綿豆腐 ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ かつおだし	406
30	金	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり ハム コーン(冷) マヨネーズ 塩 こしょう	13.1
		☆エビピラフ	米 むきエビ(冷) 玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	18.3
		スティックチキン	スティックチキン 油	1.3
		野菜たっぷりポトフ	じゃがいも にんじん ウインナー 玉ねぎ キャベツ コンソメ 塩 こしょう	403
				15.4
				17.6
				1.6

※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※3 13日…誕生会

食材は役割で分けて表示しています。 赤・・・血や骨を作るもの 黄・・・エネルギーのもととなるもの 緑・・・体の調子を整えるもの 黒・・・味覚を育てるもの	月の平均
	417
	16.9
	16.3
	1.6

おせち料理のいわれ



おせちは、漢字で書くと「御節」と書き、暦上の節句のことを指します。日本の暦には5つの節句があり、この日に神様にお供えた料理がおせち料理の始まりです。現在では、もっとも重要な節句である「お正月」の料理だけをおせち料理と呼んでいます。

お雑煮について



お雑煮を食べる風習が始まったのは、室町時代と言われています。お雑煮は地方ごとに味付けや入っている具材が異なり、関西は味噌ベースでその他の地域はすまし汁ベースが多いようです。また、入っている餅の形も丸いお餅や四角いお餅、焼いたお餅など地域によって様々です。

《春の七草》



1月7日は、正月料理などの豪華な食事で疲れている胃や腸を休ませる為、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草粥を食べる風習があります。おかゆでなくとも、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

もし風邪を引いてしまったら？

熱を出すのは免疫機能を活性化させるため、体が病気と戦っている証です。しかし、熱を発生させ体温を上げるには、その分エネルギーを必要とします。少量でもいいので栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。

《風邪の時におすすめの食材》

- ほうれん草…ビタミンCやβカロテンなどが豊富です。
- 鶏ささみ…低脂質で胃腸に優しく風邪の時に最適です。
- 生姜…ショウガオールという成分が体を温め、血行促進にいいとされています。