

現場：浮間舟渡園  
献立種類：常食



	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	御飯 冬瓜とえびの吉野煮 小松菜の辛子和え 黄桃缶 牛乳	御飯 五目煮 かぶと蒲鉾の和え物 みかん缶 牛乳	御飯 青菜と鶏肉の煮浸し ブロッコリーとハムの和え物 すまし汁(白玉麩) フルーツカクテル缶	七草粥 魚河岸揚げ煮 れんこんサラダ 味噌汁(春菊) りんご缶	御飯 さんまの生姜煮 カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁(冬瓜) 黄桃缶	青菜御飯 がんと野菜の煮物 アスパラガスの胡麻和え パイン缶 牛乳	御飯 ふわふわエッグ いんげんの土佐和え 牛乳 白桃缶
昼食	御飯 メンチカツ カリフラワーの和え物 味噌汁(豆腐) バナナ	うな重 さといもまんじゅう 白菜の和え物 沢煮椀 洋梨缶	食パン 鱈のトマト煮 キャベツと枝豆のサラダ パイン缶 ジョア	味噌煮込みうどん じゃが芋さくらえびソテー きゅうりとコーンのサラダ 白桃缶	黒糖テーブルロール スペイン風オムレット カラフルサラダ オレンジ 牛乳	赤飯 ほっけのねぎ味噌焼き ブロッコリーとエビのマヨ和え すまし汁(京花麩) 洋梨缶	蟹飯 福袋煮 白菜と柚子のサラダ 栗ぜんざい
夕食	御飯 千草焼き 青梗菜とじゃこの炒め煮 春雨サラダ 赤じその実漬け	御飯 豆腐きのこあんかけ アスパラソテー もやしサラダ 鯛みそ	御飯 酢豚 さつまいもレモン煮 チンゲン菜中華和え べったら漬け	御飯 鰯のムニエル 白みそソース アスパラガスと笹身の和え物 牛乳 のり佃煮	御飯 肉味噌豆腐 いんげんのソテー ゆでなすサラダ かつば漬け	御飯 肉じゃが かぶのほたてあんかけ 小松菜とコーンの和え物 しば漬け	御飯 鶏肉もろみ焼き 春菊と竹輪の和え物 味噌汁(なめこ) たくあん漬け
3時	かっぱえびせん	ババロアバニラ	ビスコ	ティラミス	フルーチェぶどう	マンゴープリン	ゼリーカクテル
栄養価	エネルギー 1510kcal 蛋白質 52.6g 脂質 36.7g 炭水化物 231g 食塩 6.5g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 52g 脂質 40.8g 炭水化物 222.6g 食塩 5.9g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 53.8g 脂質 31.3g 炭水化物 253.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 53.1g 脂質 46.8g 炭水化物 206.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 53.2g 脂質 51.2g 炭水化物 204.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 52.6g 脂質 35.3g 炭水化物 232.9g 食塩 5.5g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 52.6g 脂質 35.4g 炭水化物 229.1g 食塩 6.5g

1月7日 七草って？

おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うために「七草粥」を食べよう。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)の7種が七草のことです。こちらでは、人参・かぶ・かぶの葉・大根・三つ葉をいれたお粥をお出しします。

1月11日 鏡開き って？

お餅は歳神様のご神体、またその丸い形から家庭円満を象徴すると考えられ、縁起物としてお正月に飾ります。鏡開きの日には、飾っておいたお餅を叩き「開き」、家庭円満を願いながら神様のお下がりとして頂きます。