1月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	5	6	7	8	9	10
	オレンジジュース57kcal	ミルクティー85kcal	キャラメルミルク87kcal	りんごジュース59kcal	牛乳113kcal	ココア101kcal
	ごはん 味噌汁 牛肉のすき焼き風 ｽﾞｯｷｰﾆのｵｰﾛﾗｻﾗﾀﾞ フルーツカクテル 田舎漬け **592kcal 2.9g**	茶飯 味噌汁 おでん 絹さやの甘酢和え 金時煮豆 かぶの浅漬け **464kcal 4.9g**	和風カレー コンソメスープ ﾚﾀｽのﾋﾞｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ 洋梨ヨーグルト 福神漬け **600kcal 3.9g**	ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し 海藻としらすのサラダ 漬物 あんず缶 **423kcal 3.4g**	ごはん 春雨スープ 海鮮八宝菜 いんげんのｻﾞｰｻｲ和え ブドウ缶 ゆずみそ **464kcal 3.8g**	ごはん コンソメスープ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｱｽﾊﾟﾗのｶﾆｶﾏｿﾃｰ 三色煮豆 たくあん **559kcal 4.2g**
	紅茶ケーキ69kcal	チョコババロア65kcal	シュークリーム98kcal	セレクト	抹茶まんじゅう104kcal	鈴カステラ90kcal
	12	13	14	15	16	17
	抹茶ミルク130kcal	カルピス54kcal	蜂蜜しょうが68kcal	ミルクティー65kcal	ココア101kcal	ぶどうジュース74kcal
	さつま芋ごはん 味噌汁 サバのべっこう焼き えんどう豆のたらこ和え 赤かっぱ漬け 白桃缶 **561kcal 3.3g**	ごはん 味噌汁 赤魚の山椒焼き 里芋と油揚げの煮物 しば漬け かのこ豆 **481kcal 3.1g**	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き 厚揚げのしょうが炒め フルーツカクテル ナスの浅漬け **556kcal 3.0g**	ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ とろろ芋 うぐいす豆 あみの佃煮 **617kcal 3.7g**	ごはん ワンタンスープ カレイのチリソース 枝豆と人参のサラダ びわ缶 桜漬け **533kcal 1.7g**	●けんちんそば● シュウマイ ほうれん草のおかか和え 黄桃入り苺ゼリー **682kcal 4.1g**
	プリン73kcal	紫芋まんじゅう104kcal	セレクト	黒糖ケーキ70kcal	エクレア69kcal	ドーナツ188kcal
	19	20	21	22	23	24
	バニラミルク87kcal	レモネード74kcal	オレンジジュース57kcal	カルピス54kcal	ミルクティー85kcal	牛乳113kcal
	ごはん 味噌汁 サワラの梅煮 ナスのじゃこ炒め バナナ しその実漬け **480kcal 3.7g**	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 長芋と胡瓜のポン酢和え ブドウ缶 たくあん **519kcal 3.9g**	わかめごはん 味噌汁 太刀魚の唐揚げ 菜の花とちくわの青煮 杏仁豆腐 桜漬け **722kcal 3.4g**	ごはん なめこ汁 豆腐とエビの中華炒め さつま芋と昆布の煮物 洋梨缶 つぼ漬け **523kcal 3.2g**	野菜カレー コンソメスープ キャベツのハムサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け **555kcal 3.6g**	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 切干大根の煮物 みかん缶 赤かっぱ漬け **490kcal 3.3g**
	バームクーヘン105kcal	セレクト	苺ババロア81kcal	酒まんじゅう104kcal	りんごケーキ111kcal	水ようかん55kcal
	26	27	28	29	30	31
	蜂蜜しょうが68kcal	カフェオレ84kcal	抹茶ミルク130kcal	牛乳113kcal	レモネード74kcal	ピーチティー38kcal
	ごはん コンソメスープ 南瓜コロッケ ほうれん草のソテー かぶの浅漬け 三色煮豆 **561kcal 3.6g**	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川煮 白菜のきのこ和え 白桃缶 あみの佃煮 **621kcal 3.6g**	ごはん すまし汁 ブリ大根 そら豆の甘辛煮 りんご缶 赤かっぱ漬け **516kcal 3.3g**	ごはん 味噌汁 サバの塩焼き もやしのカレーソテー キウイフルーツ 田舎漬け **476kcal 3.3g**	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしポン酢かけ ひじきの炒め煮 洋梨缶 つぼ漬け **548kcal 3.1g**	ゆかりごはん 味噌汁 さんまの蒲焼き さつま芋の重ね煮 フルーツカクテル 桜漬け **778kcal 2.6g**
	抹茶蒸しパン142kcal	もみじまんじゅう110kcal	ホットケーキ80kcal	スティックマロン77kcal	コーヒーゼリー95kcal	セレクト

〈一口メモ　1月17日(土)献立　【けんちんそば】について　〉

【けんちんそば】は茨城県、常陸太田市の郷土料理です。温かい具だくさんのけんちん汁にそばを入れて食べるもので、山あいの地域では昔から米の代わりにそばを主食として食べられてきたそうです。地元で揃う食材を利用し、“おふくろの味”として各家庭の好みに合わせて作られてきた具だくさんのけんちん汁は、野菜のうまみが凝縮されており、そばを入れるだけでなく、雑炊にしても食べられているそうです。