

# 1月献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
						ホットはちみつレモン45kcal ごはん みそ汁 金目鯛の煮付け 里芋の和風サラダ 桜漬け フルーツカクテル <b>525kcal 3.0g</b> 紅まんじゅう91kcal
	6	7	8	9	10	11
	ミルクティー47kcal スパゲティナポリタン コンソメスープ かぶと卵のサラダ フルーツピーチゼリー <b>679kcal 4.8g</b> スイスバウム68kcal	コーヒー牛乳71kcal ごはん みそ汁 鶏肉の野菜あん 菜の花のあっさり炒め うずら豆煮 青かつぱ漬け <b>564kcal 2.6g</b> にんじん蒸しパン142kcal	野菜ジュース26kcal ごはん みそ汁 ほっけの和風ムニエル きゅうりとコーンのサラダ パイン缶 桜漬け <b>599kcal 3.0g</b> セレクト	レモネード30kcal ごはん みそ汁 肉じゃがコロツケ 小松菜とツナのさっと煮 青しその実漬け 三色煮豆 <b>483kcal 2.8g</b> 今川焼き106kcal	ピーチティー49kcal ごはん すまし汁 豚肉の韓国風焼き 白菜のザーサイ和え しば漬け 洋梨缶 <b>565kcal 2.8g</b> 雪の宿67kcal	いちごオレ60kcal ハヤシライス コンソメスープ キャベツのじゃこサラダ フルーツヨーグルト <b>664kcal 3.2g</b> 紅茶ケーキ69kcal
	13	14	15	16	17	18
	マミー74kcal ごはん みそ汁 あじのごま焼き いんげんの生姜和え 金時煮豆 ねり梅 <b>482kcal 3.6g</b> かつぱえびせん59kcal	オレンジジュース65kcal ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ ハムと枝豆のサラダ 白桃缶 桜漬け <b>613kcal 4.0g</b> ワッフル76kcal	ココア106kcal ポークカレー コンソメスープ エンドウのサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け <b>590kcal 3.5g</b> マドレーヌ96kcal	ミルクティー47kcal ごはん みそ汁 たらの焼き南蛮漬け かぶのうすくず煮 白菜漬け マンゴー缶 <b>462kcal 3.3g</b> ヨーグルトケーキ63kcal	りんごジュース65kcal ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き 青菜と車麩の煮浸し 黄桃缶 のり佃煮 <b>534kcal 3.9g</b> クリームブッセ75kcal	カルピス39kcal ごはん みそ汁 擬製豆腐 水菜とレタスのサラダ キウイフルーツ 赤しその実漬け <b>459kcal 3.6g</b> セレクト
	20	21	22	23	24	25
	コーヒー牛乳71kcal ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め きのこソテー たくあん 洋梨缶 <b>548kcal 2.2g</b> セレクト	抹茶ミルク127kcal 三色丼 すまし汁 えびのごまドレサラダ りんご缶 しば漬け <b>507kcal 3.4g</b> サラダせんべい70kcal	ぶどうジュース71kcal ごはん みそ汁 鮭フライ じゃがいものトマト煮 フルーツカクテル 赤かつぱ漬け <b>544kcal 2.8g</b> どら焼き72kcal	アップルティー49kcal ゆかりごはん すまし汁 豆腐ステーキ ブロッコリーのチーズサラダ 白桃缶 つぼ漬け <b>508kcal 3.7g</b> カステラ90kcal	レモネード30kcal かき揚げうどん 牛肉とたけのこ炒め もやしのピーナッツ和え フルーツみかんゼリー <b>633kcal 4.3g</b> 紫芋まんじゅう105kcal	オレンジジュース65kcal ごはん みそ汁 さわらのべっこう焼き キャベツの辛子和え 白花豆煮 ザーサイ <b>461kcal 2.8g</b> 小倉あんパイ117kcal
	27	28	29	30	31	
	レモンティー47kcal 高菜チャーハン 中華スープ 焼きようざ 切干大根のナムル マンゴー杏仁 <b>583kcal 3.3g</b> チョコワッフル108kcal	カルピス39kcal ごはん みそ汁 赤魚の照焼き カリフラワー煮 バナナ 赤かつぱ漬け <b>440kcal 3.4g</b> バームクーヘン105kcal	いちごオレ60kcal ごはん コンソメスープ ロールキャベツ タラモサラダ しば漬け うぐいす豆煮 <b>473kcal 2.7g</b> かつぱえびせん59kcal	りんごジュース65kcal ごはん すまし汁 ●石狩鍋 じゃがバター パイン缶 桜漬け <b>532kcal 3.9g</b> セレクト	紅茶46kcal ごはん すまし汁 鶏肉の豆鼓蒸し 里芋の煮物 白菜漬け 三色煮豆 <b>545kcal 3.0g</b> プリン80kcal	*数字はエネルギーと塩分量です。  <b>令和2年</b>

## 1月30日(木)実施【北海道郷土料理:石狩鍋】について

北海道帯広地方では、「十勝鍋」とも呼ばれる郷土鍋のひとつです。江戸時代から石狩地方では、特に鮭漁が行われており、大漁のごほうびとして漁師達が獲れたての鮭を豪快に鍋にして楽しんだことが起源とされています。寒さの厳しいこの地域では、体を温める「味噌」味の料理が多く、石狩鍋はその代表格と言われているそうです。

(出典:郷土料理ものがたりホームページ)

