



1月献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="font-size: 24px; margin: 0;">謹賀新年</p> <p style="font-size: 36px; margin: 0;">2021年</p> <p style="font-size: 24px; margin: 0;">丑</p> <p style="font-size: 18px; margin: 0;">本年も宜しくお願い致します。</p> </div>  						
	4	5	6	7	8	9
	はちみつレモン45kcal ごはん みそ汁 天ぷらの盛り合わせ 小松菜のごま和え 青かつぱ漬け フルーツカクテル 476kcal 3.0g	コーヒー牛乳71kcal ごはん みそ汁 筑前煮 キャベツの甘酢和え うずら豆煮 さくら漬け 504kcal 3.2g	オレンジジュース65kcal ごはん みそ汁 ほっけの昆布しょうゆ焼き ブロッコリーのピーナツ和え しその実漬け マンゴー缶 478kcal 3.6g	カルピス33kcal ごはん みそ汁 白身魚の菜種焼き 金平ごぼう 赤かつぱ漬け 三色煮豆 522kcal 3.7g	アップルティー26kcal ビーフカレー コンソメスープ 白菜のじゃこサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 690kcal 3.6g	いちごオレ60kcal ごはん みそ汁 擬製豆腐 大根の煮物 みかん缶 しば漬け 507kcal 3.5g
	紅まんじゅう91kcal	キャラメルパウム99kcal	手作り水ようかん96kcal	ミルクロールケーキ99kcal	どら焼き72kcal	セレクト
	11	12	13	14	15	16
	マミー 74kcal 肉うどん だし巻き卵 春菊の和え物 抹茶ババロア 626kcal 3.2g	オレンジジュース65kcal ごはん ミネストローネ かわいいのムニエル 海藻サラダ 白桃缶 きゅうりの浅漬け 460kcal 3.1g	ココア 74kcal ごはん みそ汁 親子煮 ほうれん草のごま和え 白花豆煮 青かつぱ漬け 490kcal 3.1g	ミルクティー47kcal ごはん すまし汁 豚肉の生姜炒め 茶碗蒸し 黄桃缶 さくら漬け 575kcal 3.4g	カルピス33kcal ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き 小松菜と油揚げの煮浸し マンゴー缶 しその実漬け 545kcal 3.3g	りんごジュース65kcal ごはん すまし汁 牛肉の焼肉風 きゅうりとわかめの酢の物 バナナヨーグルト たいみそ 615kcal 3.3g
	ヨーグルトケーキ63kcal	人形焼き70kcal	プリン 73kcal	小倉クリームサンド104kcal	セレクト	栗まんじゅう101kcal
	18	19	20	21	22	23
	グレープジュース71kcal ごはん すまし汁 ●ぶり大根 菜の花の和え物 赤かつぱ漬け 洋梨缶 511kcal 3.2g	マミー 74kcal 中華丼 すまし汁 かぶのポン酢和え りんご缶 しば漬け 540kcal 3.0g	ほうじ茶ラテ71kcal ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 春菊の白和え フルーツカクテル きゅうりの浅漬け 466kcal 2.6g	はちみつレモン45kcal ごはん みそ汁 揚げ豆腐のきのこあん 春雨の中華和え つぼ漬け 白桃缶 539kcal 3.0g	オレンジジュース65kcal ごはん 中華スープ 豚肉と卵の炒め物 チンゲン菜のナムル 白花煮豆 漬物 564kcal 2.7g	ミルクティー47kcal チキンカレー コンソメスープ レタスサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 573kcal 3.1g
	チョコパウム94kcal	コーヒーゼリー78kcal	セレクト	カステラ110kcal	もみじまんじゅう104kcal	ワッフル81kcal
	25	26	27	28	29	30
	カルピス33kcal ごはん 中華スープ ホイコーロー きゅうりのしらす和え 杏仁豆腐 ザーサイ 517kcal 2.6g	レモンティー39kcal ごはん みそ汁 あなごの柳川風 切干大根の煮物 キウイフルーツ しその実漬け 524kcal 3.9g	いちごオレ60kcal ためきそば 豚肉と里芋のみそ煮 フルーツゼリー 491kcal 3.3g	チョコミルク78kcal ごはん すまし汁 鶏じゃがが煮 カリフラワーの和え物 うぐいす豆煮 刻みたくあん 517kcal 3.1g	コーヒー牛乳71kcal ごはん みそ汁 めばるの野菜あんかけ ポテトサラダ 白菜漬け 三色煮豆 457kcal 2.9g	グレープジュース71kcal ごはん すまし汁 さばの幽庵焼き エンドウのポン酢和え 洋梨缶 なすの浅漬け 558kcal 2.6g
	りんごケーキ111kcal	セレクト	ようかんロール144kcal	吹雪まんじゅう90kcal	バナナカステラ135kcal	マドレーヌ96kcal

* 数字はエネルギーと塩分量です。

●1月18日(月)実施【富山県郷土料理: ぶり大根】について

(出典: 郷土料理ものがたりホームページ)

やわらかく煮た大根に熱湯をくぐらせたぶりを加え、しょうゆや砂糖、だしなどで味をととのえて作られる煮込み料理です。ぶりは成長に伴って何度も名をかえることから、出世魚と言われていました。

富山の一部の地域では、娘の健康と娘婿の出世を祈願し、嫁ぎ先にぶりを贈る風習が今でも伝わっています。冬に旬を迎える郷土料理として知られ、今では全国各地でよく食べられています。