

週間予定献立表

令和8年1月

1月

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) 鶏の唐揚げ かぶのくず煮風 春雨の酢醤油和え イチゴゼリー	野菜カレー コンソメスープ(白菜) 福神漬 キャベツサラダ ブルーベリーヨーグルト	七草粥 すまし汁(麩・葱) さばの味噌煮 じゃが芋の煮っころがし 蒸し鶏の和風サラダ りんご缶	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) チキン南蛮風 南瓜の煮物 オクラのめかぶ和え デザートムース(ぶどう)	ごはん 味噌汁(芋) さわらのかば焼き風 ふきと竹輪の炒り煮 もやしの中華和え 青リンゴゼリー	きつねうどん 茄子の甘味噌煮 ミニたい焼き
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	626 18.5g 19.1g 93.1g 2.5g	641 15.8g 26.0g 87.1g 2.9g	489 20.7g 12.0g 81.2g 2.6g	599 22.0g 18.3g 88.4g 2.3g	508 20.0g 11.6g 79.3g 2.3g	500 15.1g 10.5g 85.1g 3.5g

1月7日は、七草粥
「春の七草」言えますか？



1月7日、一年の最初の節句である「人日の節句」に七草粥を食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。また、お正月の豪華な料理で疲れた胃腸を休める役割もあります。この七草をおかゆにして1月7日に食べる七草がゆの習慣は、江戸時代に広まったそうです。「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」、子どもの頃に一生懸命覚えた春の七草の名前です。ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはかぶ、スズシロは大根を意味します。どうぞご賞味ください！

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
昼食	祝 成人の日 ほたてご飯 味噌汁(豆腐、葱) ささみ大葉フライ オクラのだし和え プリン	ごはん 味噌汁(小松菜) さばの漬け焼き もやしの炒め物 いんげんと蒸し鶏の和え物 バナナ	ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) 鶏肉の生姜みそ焼き 大根の炒り煮 ブロッコリーくるみ和え ミルクデザート	味噌ラーメン 野菜焼売 フルーツカクテル	ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) 鶏肉のあんかけ炒め きのこソテー カリフラワーカニカマ和え 洋梨缶	ごはん 味噌汁(芋) あじのパン粉焼き 塩マーボー豆腐 ごぼうサラダ オレンジゼリー
	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	Kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩
	551 24.5g 10.9g 87.6g 2.7g	541 25.0g 16.3g 81.3g 2.4g	583 23.3g 18.4g 80.4g 2.7g	572 22.2g 12.3g 96.0g 3.8g	531 19.6g 14.3g 82.2g 2.3g	614 24.1g 19.0g 88.4g 2.3g

栄養一口メモ

美味しい貝類
「ほたて」



ほたてには、肝機能を高めるタウリンをはじめ、うまみのもとであるアミノ酸(タンパク質)、鉄、亜鉛、ビタミンB12など、さまざまな栄養素が豊富に含まれ、健康づくりを支えてくれる食べ物です。アミノ酸はタンパク質を構成する成分で、ほたてにはアスパラギン酸やグルタミン酸など、うまみのもととなるアミノ酸が含まれています。ほたては「アミノ酸スコア」という点数が100点満点であり、体によい働きをするアミノ酸をバランスよく含まれています。そんなほたてですが、2025年の北海道のオホーツク海沿岸や青森県の陸奥湾など、主要な産地で生育不良や稚貝のへい死が深刻な問題となっています。海水温の上昇などが原因とみられており、北海道全体での水揚げは、大幅な減少が見込まれています。温暖化の影響が食べ物に大きな影響を与えています。美味しい食べ物を味わえる環境を残していきたいですね。