

献立表



1月7日に食べる七草がゆ。おせち料理で疲れた胃を休めるという意味もあるそう。言えそうと言えない七草、皆様は全部言えますか？正解は「せり」、「なすな」、「ごぎょう」、「はこべら」、「ほとけのざ」、「すずな」、「すずしろ」です。



※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	1/7 (月)	1/8 (火)	1/9 (水)	1/10 (木)	1/11 (金)	1/12 (土)
昼	ご飯 クリームシチュー いんげんの炒め物 大根サラダ パイン	ご飯 鶏肉のから揚げ はんぺんと 根菜の煮物 なすの和え物 玉ねぎの味噌汁	ご飯 白身魚の パン粉焼き じゃが芋の煮物 きのこサラダ コンソメスープ	ご飯 ほっけの塩焼き さつまいもの甘煮 小松菜の錦糸和え わかめの味噌汁	麦ご飯 赤魚の煮付 金平ごぼう もやしの ドレッシング和え じゃが芋の味噌汁	☆選択メニュー☆ 揚げ鱈のあんかけ or ぶりの照り焼き ご飯、大根の味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し
エネルギー	570 kcal	666 kcal	549 kcal	539 kcal	458 kcal	582 kcal
たんぱく質	17.4 g	21.9 g	21.8 g	21.0 g	20.9 g	26.4 g
食塩相当量	2.0 g	3.7 g	2.0 g	3.3 g	2.9 g	3.1 g
おやつ	紅茶 カステラサンド	玄米茶 ヤクルト バニラミニブッセ	玄米茶 パウンドケーキ	玄米茶 ヤクルト りんごカステラ	玄米茶 ぜんざい	玄米茶 ヨーグルトケーキ
エネルギー	145 kcal	98 kcal	91 kcal	100 kcal	153 kcal	95 kcal
総エネルギー	715 kcal	764 kcal	640 kcal	639 kcal	611 kcal	677 kcal
何の日？	人日[じんじつ]	初薬師	とんちの日	110番の日	鏡開き	豆腐の日

【ご案内】

*1月11日(金)のおやつは「もち入りぜんざい」です。「鏡開き」のこの日にぴったりで正月明けの小さい楽しみでもあります。また、1月12日(土)の昼食は選択メニューです。どちらも旬の魚となっておりますのでお楽しみに！！

【今日は何の日解説】

- *「人日(じんじつ)」五節句のひとつ。日本に伝わり七草粥となった。
- *「初薬師」毎月8日は薬師如来の縁日で、1年最初の縁日は「初薬師」と呼ばれている。
- *「とんちの日」とんちで有名な一休さん(一休宗純)から、「いっ(1)きゅう(9)」の語呂合わせ。
- *「鏡開き」正月に年神様に供えた鏡餅を雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願う行事。
- *「豆腐の日」「110番の日」語呂合わせ。



介護老人保健施設

B・O・H care service center
ケア・サービスセンター

医療法人 弘英会