

# 献立表



鱈（たら）の旬は冬で、特に厳冬期が美味です。白身で特有の光沢があり淡泊塩焼き、鍋物などの和食だけでなく、バター焼き、ムニエル、フライなどの洋風にも合います。

※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。

	1/14 (月)	1/15 (火)	1/16 (水)	1/17 (木)	1/18 (金)	1/19 (土)
昼	ご飯 鶏肉の治部煮 もやしの炒め物 春菊の土佐和え 豆腐の味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 大根の味噌汁 みかん	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 小松菜のとろろがけ 玉ねぎの味噌汁	☆季節の鍋☆ ご飯 豚肉の味噌鍋 竹輪とピーマン炒め もやしの和え物	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の和え物 小松菜の炒め物 春雨スープ	ご飯 メンチカツ 里芋の煮物 青菜のお浸し もやしの味噌汁
エネルギー	497 kcal	506 kcal	550 kcal	490 kcal	541 kcal	519 kcal
たんぱく質	19.8 g	13.8 g	21.0 g	21.3 g	16.3 g	14.5 g
食塩相当量	3.1 g	3.2 g	3.2 g	4.0 g	3.3 g	3.7 g
おやつ	玄米茶 ヤクルト ミニホットケーキ	玄米茶 バナナカステラ	玄米茶 オレンジゼリー	玄米茶 ミニたいやき	玄米茶 メロンフルーチェ	玄米茶 ヤクルト バウムロール
エネルギー	106 kcal	165 kcal	80 kcal	99 kcal	99 kcal	59 kcal
総エネルギー	603 kcal	671 kcal	630 kcal	589 kcal	640 kcal	578 kcal
何の日?	どんどん焼き	小正月	禁酒の日	いなりの日	都バスの日	空気清浄機の日

## 【ご案内】

\*いよいよ寒さが本格的になってきましたね。1月17日（木）は季節の鍋の「豚肉の味噌鍋」です。寒い時期にはぴったりの身体が温まるお料理になっております。ぜひ皆様お楽しみ。

## 【今日は何の日解説】

- \*「どんどん焼き」正月に飾った正月飾りや書き初め等を燃やす。8日や10日に行う地方もある。
- \*「小正月」7日までの松の内を「大正月」と呼ぶのに対し、15日を「小正月」と言う。
- \*「禁酒の日」1920年、アメリカで禁酒法が実施された。（※後の1933年2月に廃止）
- \*「都バスの日」1924年、東京市営乗合バスが東京駅への3系統で営業を開始した。
- \*「いなりの日」「空気清浄機の日」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