



1月になりました。1月7日は人日の節句と言い、七草の入った七草粥を朝に食べるという風習があります。七草はせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）の七種類です。今回は七草の中から、かぶ・大根と1月の旬の食材をご紹介します。



かぶ

身体を温める効果やビタミン C が含まれている観点から風邪予防が期待できます。かぶの葉はビタミン類、ミネラル、鉄、食物繊維が豊富に含まれているので捨てずに食べましょう。



大根

通年出回っているものの、寒い時期は甘みがありみずみずしい出来になっています。葉に近いほど甘く、下に行くほど辛いです。消化を助け胃調の調子を整えます。



白菜

霜が降りることで、甘みが増し柔らかくなります。先端がしっかり閉じていて、切り口が膨らんでいないものが新鮮です。カリウム、ビタミン C が豊富で高血圧予防や風邪予防が期待できます。



日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 20px; text-align: center;"> <h1 style="font-size: 2em;">冬季休業</h1> </div>  </div>						ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ウインナー みそ汁 カットサラダ 牛乳	ロールパン クリームシチュー ハッシュドポテト サラダバー 牛乳
							 864 kcal 32.1 g 372 mg 3.5 mg 4.5 g 41.8 g	 864 kcal 31.6 g 347 mg 2.4 mg 3.4 g 43.9 g
夕食	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 20px; text-align: center;"> <h1 style="font-size: 2em;">冬季休業</h1> </div> </div>					ササミチーズフライカ レー もやしと小松菜のコンソ メ煮 湯豆腐 スープ グリル野菜 ヨーグルト	ご飯 ピリ辛回鍋肉 海鮮焼売 温ナムル スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 さばの竜田揚げ 肉じゃが けんちん汁 サラダバー ヨーグルト
						 1181 kcal 40.4 g 410 mg 5.4 mg 7 g 42.1 g	 973 kcal 36.9 g 228 mg 2.7 mg 4.3 g 42.6 g	 946 kcal 43 g 227 mg 3.6 mg 5.7 g 37.1 g

*朝食はビュッフェスタイルです。
 *仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯 焼魚・さけ なすの挟み揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 若鶏のごま照焼 揚げだし豆腐 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ハムエッグフライ ミニハンバーグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 肉野菜炒め フライドチキン みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 あじフライ 照り焼き肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	和風パスタ スクランブルエッグ スープ サラダバー 牛乳
	840 kcal 35.8 g 381 mg 3.5 mg 3.5 g 33.5 g	868 kcal 31.6 g 437 mg 3.8 mg 4.1 g 37.5 g	833 kcal 32.2 g 317 mg 2.6 mg 4.5 g 38.8 g	811 kcal 31.6 g 424 mg 4 mg 3.7 g 32.8 g	915 kcal 41.1 g 397 mg 3.7 mg 3.7 g 41.3 g	878 kcal 33.6 g 365 mg 3.5 mg 4.1 g 37 g	892 kcal 31.8 g 313 mg 2.8 mg 4.8 g 37.7 g
夕食	デミグラスソースのオムライス チキンナゲット&ポテト コーンスープ サラダバー ヨーグルト	辛味噌ラーメン 春巻 ひき肉入りキムチニラ玉 サラダバー ヨーグルト	ピビンバ 甘辛鶏唐揚げ 肉入りワカメスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラスタミナ炒め コロッケ キャベツとベーコンの ホットサラダ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 ガーリックチキン ロールキャベツ 彩蒸し野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 串カツ 切干大根 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 ザンギ風唐揚げ 水菜とさつまあげの煮浸し 豚汁 サラダバー ヨーグルト
	1087 kcal 35.3 g 200 mg 3.9 mg 5.7 g 50 g	973 kcal 46.3 g 278 mg 4.1 mg 7.6 g 44.1 g	1112 kcal 48.3 g 336 mg 5.3 mg 5.2 g 32.9 g	1058 kcal 39.5 g 323 mg 3.8 mg 5.3 g 45.5 g	990 kcal 48.4 g 210 mg 2.4 mg 5.2 g 48.1 g	974 kcal 50.6 g 376 mg 4.7 mg 5.5 g 34.5 g	953 kcal 41.6 g 344 mg 4.1 mg 3.9 g 38.6 g



*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ひき肉カレー ミニとんかつ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚・塩さば 牛肉とごぼうの炒り煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ピリ辛肉野菜炒め ウィンナー&スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ハムカツ ミートボール コーンスープ サラダバー 牛乳	ご飯 ハンバーグ オムレツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚・さけ なすの挟み揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚と青梗菜の中華炒め 焼売 スープ サラダバー 牛乳	ご飯 白身魚フライ 照り焼き肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳
	956 kcal	825 kcal	891 kcal	890 kcal	937 kcal	827 kcal	889 kcal	926 kcal
	39.6 g	34.4 g	33.4 g	30.7 g	38.3 g	33.6 g	39 g	37.3 g
	326 mg	396 mg	412 mg	296 mg	432 mg	379 mg	362 mg	398 mg
	3.5 mg 4.6 g 41.2 g	4.3 mg 3.8 g 36.6 g	3.7 mg 3.9 g 41.9 g	2.2 mg 4.5 g 39.9 g	6.2 mg 5.2 g 44.9 g	3.4 mg 3.5 g 33.1 g	3.1 mg 4.8 g 39.4 g	4.1 mg 4.5 g 39.2 g
夕食	ソース焼きそば 餃子 寄せ鍋風 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ごま味噌チキン トマトペンネ 野菜ソテー みそ汁 サラダバー ヨーグルト	牛すき煮風丼 とり天 温泉卵 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き 麻婆春雨 彩蒸し野菜 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 若鶏のバジル焼 小松菜とベーコンのガリ パタソテー フライドポテト スープ サラダバー ヨーグルト	きつねうどん かにクリームコロッケ 鶏野菜炒め サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉の炭焼き風 ロールキャベツ じゃが芋とベーコンの甘 辛マヨネーズ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 和風ポークステーキ うま辛肉じゃが ナムル みそ汁 サラダバー ヨーグルト
	1052 kcal	1002 kcal	967 kcal	963 kcal	975 kcal	974 kcal	988 kcal	1069 kcal
	47.6 g	35.3 g	49.9 g	38.5 g	41.5 g	32.5 g	38.4 g	48.1 g
	334 mg	260 mg	307 mg	290 mg	284 mg	285 mg	261 mg	301 mg
	5.3 mg 4.6 g 49.9 g	3.2 mg 7.7 g 41.5 g	5.8 mg 8.4 g 34.4 g	3.9 mg 3.8 g 34.7 g	4.9 mg 4.4 g 46.9 g	2.9 mg 8.1 g 42.1 g	4 mg 5.8 g 49.4 g	4.7 mg 6.5 g 43.7 g

*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木
朝食	ご飯 若鶏のしょうゆ香り揚げ 厚揚げのオイスター炒め みそ汁 サラダバー 牛乳	ホットケーキ スクランブルエッグ 炙りチキン（ガーリック） スープ サラダバー 牛乳	チキンカレー ウインナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 メンチカツ 肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 焼魚・ほっけ なすのはさみ揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚のにんにくバター醤油炒め チーズいももち みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 フライドチキン ウインナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ナポリタン ミートボール&スクランブルエッグ スープ サラダバー 牛乳
	811 kcal	904 kcal	919 kcal	892 kcal	853 kcal	888 kcal	812 kcal	896 kcal
	36.8 g	31.1 g	32.3 g	28.9 g	32.7 g	33.3 g	34.5 g	32 g
	481 mg	402 mg	390 mg	394 mg	473 mg	399 mg	358 mg	373 mg
	4.4 mg	2.2 mg	4.1 mg	4.7 mg	3.4 mg	4.1 mg	4.2 mg	3.7 mg
2.9 g	5.3 g	4.5 g	4.1 g	3.7 g	2.8 g	3.4 g	6.2 g	
33.3 g	49 g	42.1 g	39.9 g	36.2 g	32.1 g	36.9 g	34.2 g	
夕食	スタミナ炒飯 焼売 ピリ辛ナムル スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 チーズタッカルビ オニオンリング 切干大根 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉の葱塩焼き コーンボール チゲ風煮込み みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 若鶏の蒲焼き 大根のさっと煮（つみれ入り） きんぴらごぼう みそ汁 サラダバー	とんこつ醤油ラーメン スパイシー唐揚げ もやしの中華風和え サラダバー ヨーグルト	ハヤシライス ミニハンバーグ ポイル野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉のBBQソース炒め 野菜コロッケ ツナもやし和え みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 グリルチキン 野菜と厚切りベーコン炒め 和風ポトフ サラダバー ヨーグルト
	1102 kcal	1060 kcal	982 kcal	1061 kcal	968 kcal	1162 kcal	996 kcal	985 kcal
	32.7 g	38.5 g	37.8 g	45.5 g	44.1 g	36.4 g	42.7 g	43.8 g
	252 mg	434 mg	333 mg	301 mg	300 mg	196 mg	280 mg	171 mg
	4.4 mg	3.1 mg	3.9 mg	4.2 mg	3.6 mg	4.5 mg	4.4 mg	2.4 mg
5.6 g	5 g	3.4 g	5.3 g	7.6 g	5.3 g	4.6 g	3.3 g	
37 g	46.5 g	43.3 g	48.3 g	45.4 g	39.2 g	41.6 g	49.9 g	

*朝食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。