
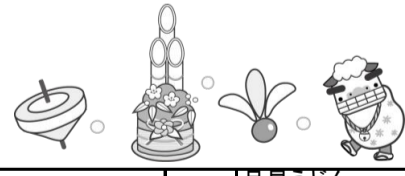



# メロディ 2018年1月献立表



		昼食 (A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)			昼食 (A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)
01	月						16	火	鶏肉の葱ソースかけ 湯豆腐 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	なめこうどん 湯豆腐 大根の塩昆布和え 漬物	347
02	火						17	水	ハンバーグ いんげんのソテー ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	しょうゆラーメン いんげんのソテー ポテトサラダ 漬物	435
03	水						18	木	天津飯 さつま芋の甘辛煮 三色ナムル 中華スープ フルーツ	カレーうどん さつま芋の甘辛煮 三色ナムル フルーツ	494
04	木			年明けうどん 根菜の煮物 卵豆腐 フルーツ	508		19	金	魚の南蛮漬け 糸昆布煮 おくらのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	たぬきそば 糸昆布煮 おくらのおかか和え 漬物	310
05	金	鶏の照り焼き ぜんまいの煮物 大根のわさび和え ご飯 すまし汁 漬物	551	しょうゆラーメン ぜんまいの煮物 大根のわさび和え 漬物	387		20	土	おでん きんぴらごぼう 白菜の生姜醤油和え 菜めし フルーツ	けんちんうどん きんぴらごぼう 白菜の生姜醤油和え フルーツ	385
06	土	八宝菜 里芋のそぼろあんかけ 豆苗のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	525	味噌煮込みうどん 里芋のそぼろあんかけ 豆苗のサラダ 漬物	362		21	日			
07	日						22	月	豚肉とキャベツのみそ炒め シュウマイ 小松菜のお浸し ご飯 中華スープ 漬物	五目うどん シュウマイ 小松菜のお浸し 漬物	356
08	月	親子丼 にんじんしりしり ブロッコリーのドレかけ 味噌汁 フルーツ	608	五目きしめん にんじんしりしり ブロッコリーのドレかけ フルーツ	364		23	火	魚のみぞれ煮 なすの煮浸し 春菊の白和え ご飯 味噌汁 フルーツ	肉うどん なすの煮浸し 春菊の白和え フルーツ	501
09	火	牛肉のフルコギ風炒め物 豆腐のかに風味あんかけ ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	611	月見そば 豆腐のかに風味あんかけ ひじきのサラダ 漬物	381		24	水	酢豚 卵の花 キャベツとわかめのナムル ご飯 中華スープ フルーツ	ほうとう風きしめん 卵の花 キャベツとわかめのナムル フルーツ	353
10	水	チキン南蛮 根菜の煮物 小松菜のごま和え ご飯 中華スープ 漬物	632	きつねうどん 根菜の煮物 小松菜のごま和え 漬物	356		25	木	すき焼き風煮 さつま揚げの炒め物 豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	なめこそば さつま揚げの炒め物 豆苗のサラダ 漬物	351
11	木	魚の煮付け れんごんの金平 おぐらのサラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	500	あんかけそば れんごんの金平 おぐらのサラダ 漬物	473		26	金	大豆のキーマカレー ブロッコリーの炒め物 わかめのサラダ 福神漬け フルーツ	あんかけうどん ブロッコリーの炒め物 わかめのサラダ 漬物 フルーツ	384
12	金	麻婆豆腐 白菜とツナの煮浸し 玉ねぎのポン酢和え ご飯 汁物 フルーツ	519	ナポリタンスパゲティ 白菜とツナの煮浸し 玉ねぎのポン酢和え 汁物 フルーツ	531		27	土	アジフライ ひじきの煮物 小松菜のごま和え ご飯 汁物 漬物	焼きそば ひじきの煮物 小松菜のごま和え 汁物 漬物	423
13	土	鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	591	たぬきそば ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ 漬物	396		28	日			
14	日						29	月	鶏肉の治部煮 チンゲン菜の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	月見うどん チンゲン菜の炒め物 玉ねぎのポン酢和え 漬物	386
15	月	魚の野菜あんかけ 切干大根煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	502	肉そば 切干大根煮 わかめのサラダ フルーツ	405		30	火	台湾丼(ルーローハン) 大根の煮物 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	あんかけそば 大根の煮物 白菜のおかか和え フルーツ	374
							31	水	さわらの味噌漬け焼き かぼちゃのいとこ煮 人参サラダ ご飯 汁物 漬物	ミートソーススパゲティ かぼちゃのいとこ煮 人参サラダ 汁物 漬物	528

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

# 2018年1月 おやつ献立表

月	火	水	木 4	金 5	土 6
<p>新年 あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りいたします</p> 			 ミニパック カスタードワッフル 89	 パームクーヘン 91	 エクレア 79
8	9	10	11	12	13
 ストロベリーゼリー (ホイップ) 67	 洋梨の パウンドケーキ 173	 人形焼 111	 ぜんざい (もち麩入り) 177	 黒糖まんじゅう 107	 紅茶の ロールケーキ 135
15	16	17	18	19	20
 抹茶マドレーヌ 124	 チョコチップバナナ の焼菓子 65	 杏仁豆腐 (キーウィソース) 73	 田舎まんじゅう 108	 ショコラ ロールケーキ 135	 今川焼 153
22	23	24	25	26	27
 プレーンドーナツ 168	 ミルクプリン (ストロベリーソース) 49	 よもぎまんじゅう 109	 プレーン ロールケーキ 142	 オレンジゼリー (ホイップ) 72	 キャラメル マドレーヌ 123
29	30	31			
 柔らか抹茶 水ようかん (ゆで小豆) 55	 乳菓まんじゅう 142	 柚子ようかん 112			

\* 食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。  
 \* カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。  
 \* おやつ名横の数字がエネルギー(kcal)を表示しています。

# 1月 睦月（むつき）

2018年 年間献立テーマ：

「献立の野菜や果物の旬と花々」

## 小豆

食品の色を赤く染める赤い色は厄除けの効果が高いとされています。小豆は和菓子のあんの原料やお祝いの赤飯、小正月の小豆がゆ、彼岸のおはぎなど、慶事や行事と結びついた「ハレ」の日の食べ物で日本人にとって特別な意味をもつ食材です。



花言葉：爽やか

## 栄養成分の特徴

ビタミンB類、ミネラル、造血用の鉄分が豊富で、特にビタミンB<sub>1</sub>の含有量がトップクラスです。

## 豆知識

ぼたもちとおはぎの違いは？  
諸説ありますが春は、牡丹の花に似せて、秋は、萩の花が咲き乱れる様子に見立てたと言われています。また、もち米を主とするものが「ぼたもち」、うるち米を主とするものが「おはぎ」という説もあります。

## あずきの旬と献立日

10月～2月  
秋に収穫して、  
乾燥・保管されます。

1月2日(火)  
赤飯風小豆ごはん  
1月31日(水)  
かぼちゃのいところ煮



あけまして  
おめでとう  
あけまして  
おめでとう  
あけまして  
おめでとう

