

1 月 献 立 表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
16	月	ほうとううどん がんもと刻み昆布の煮物 白菜の梅和え ゆかりおにぎり 果物	レーズンケーキ	441	3.3
17	火	ご飯 鶏肉のピザ風焼き 炒り豆腐 大根と小松菜のシーザーサラダ コンソメスープ 果物	豆乳ココアプリン	559	2.2
18	水	ご飯 白身魚の辛子マヨ焼き ポークビーンズ 白菜と春菊のおかか和え みそ汁 果物	わらび餅風	468	2.7
19	木	カレーうどん 野菜コロッケ カリフラワーとハムのサラダ ごま塩おにぎり 果物	芋ようかん	594	3.1
20	金	ご飯 豚キムチ 大根と車麩の煮物 菜の花の辛子和え みそ汁 果物	紅茶とマーマレードのケーキ	541	3.0
21	土	ご飯 煮込みハンバーグ きんぴらごぼう キャベツの青じそサラダ コンソメスープ 果物	マスカットゼリー	519	3.7
22	日	お休み			
23	月	ご飯 サバのトマト煮 ジャーマンポテト 小松菜ともやしの和え物 豆乳みそスープ 果物	コーヒーゼリー	563	4.8
24	火	シーフードカレー 南瓜の洋風煮 ビーンズサラダ 春雨スープ 果物	フレンチトースト	587	4.7
25	水	ご飯 鶏肉のポン酢ソテー なすのごまみそがけ 大根とひじきのツナマヨサラダ みそ汁 果物	パンプキンケーキ	490	3.7
26	木	ご飯 白身魚のちゃんちゃん焼き 豆腐グラタン ほうれん草ののり和え すまし汁 果物	りんごゼリー	543	2.5
27	金	中華丼 あんかけシュウマイ 春雨サラダ もずくスープ 果物	五平餅風	539	4.4
28	土	担々麺 さつま揚げと大根の煮物 白菜とハムの辛子マヨ和え 若菜おにぎり 果物	チョコバナナケーキ	524	4.2
29	日	お休み			
30	月	五目ご飯 天ぷら 豆腐茶碗蒸し 菜の花のなめ苺和え 鮭の粕汁 果物	みかん大福	521	3.0
31	火	醤油ラーメン 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜の中華サラダ チャーハン 果物	おはぎ (あんこ・きなこ)	625	4.3



食材の状況により献立が変更になる場合があります。
予めご了承ください。

1月30日から2月4日まで、しゃんしゃんでは節分週間を予定しております。

1月20日は二十四節気の一つ「大寒」。一年で一番寒さが厳しくなる頃です。
この時期に汲んだ水は「寒の水」と呼ばれ、雑菌が少なく、また、霊力があるとも考えられていました。そのため、寒の水でつくられたみそ、酒などは腐りにくいといわれています。

「寒仕込み」と言って、寒気を利用した食べ物(酒、みそ、凍り豆腐、寒天など)を仕込むのに最も良い時期です。

