

週間献立表

令和03年12月26日(日)～令和04年1月1日(土)

区分	12/26(日)	12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)	1/1(土)
朝食	御飯 冬瓜のそぼろあんかけ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 魚河岸揚げのおろし煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン さつま芋のリヨネーズ コーンスープ ヨーグルト	御飯 つみれと蕪の煮物 うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 がんとチンゲン菜の煮浸し 納豆 味噌汁 牛乳	パン トマトポトフ風 マカロニサラダ ヨーグルト	紅白まんじゅう 
昼食	480KC た18 脂12 炭73 塩2.4 御飯 さんまの塩焼き がんと山菜の煮物 ほうれん草の生姜醤油和え 味噌汁	532KC た17 脂17 炭75 塩2.7 御飯 麻婆豆腐 チャブチェ キャベツのピリ辛ナムル 椎茸と卵の中華スープ	529KC た17 脂14 炭83 塩2.7 生姜御飯 かれいの揚げ浸し ひじきと白滝の炒め煮 いんげんの梅おかか和え 味噌汁	473KC た17 脂10 炭77 塩3.2 わかめご飯 蒸し鶏のゆず味噌だれ キャベツのあっさり炒め 春菊の錦糸和え すまし汁 フルーツデザート	536KC た22 脂15 炭76 塩4.0 御飯 鮭の味噌バター焼き さつま芋と蒟蒻の煮物 ささみのなめ草和え すまし汁	514KC た17 脂16 炭75 塩2.9 御飯 牛肉ときのこのオイスター炒 焼売 ブロッコリーのごまポン酢 中華スープ	135KC た2 脂0 炭31 塩0.1 お赤飯 カレイの西京焼き 紅白なます・寿かまぼこ お煮しめ・伊達巻き・黒豆 栗きんとん・昆布巻き 漬物 お雑煮風(関東風)
間食	602KC た26 脂25 炭64 塩4.4 おやつミックス	563KC た25 脂20 炭69 塩3.4 ミルクデザート	531KC た24 脂15 炭72 塩3.4 こしあんクリームどら焼き	555KC た28 脂16 炭73 塩4.0 ドーナツ	544KC た30 脂9 炭83 塩3.4 ぜんざい	623KC た24 脂24 炭74 塩3.1 りんごケーキ	640KC た31 脂11 炭110 塩5.1 あんみつ
夕食	49KC た1 脂2 炭6 塩0.0 御飯 鶏肉の辛子マヨ焼き れんこん金平 かぶの梅ポン酢 味噌汁	62KC た1 脂8 炭5 塩0.2 御飯 さばの味噌煮 ふきのおかか炒め 春菊の磯和え すまし汁	78KC た2 脂3 炭12 塩0.1 御飯 チキンチャップ 竹輪と玉葱の甘酢あんかけ 大根の青じそサラダ 味噌汁	104KC た2 脂5 炭12 塩0.2 御飯 赤魚の煮付け さつま揚げと大根のピリ辛炒 オクラの胡桃和え 味噌汁	123KC た4 脂0 炭27 塩0.1 御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜の一味炒め ゆず白菜漬け 味噌汁	105KC た1 脂6 炭11 塩0.1 年越しえび天そば 鶏肉のこつてり煮 かぼちゃサラダ 	59KC た1 脂0 炭14 塩0.0 鯛めし しんじょの煮物 菜の花の白和え 味噌汁 
合計	1649KC た62 脂56 炭213 塩9.4	1636KC た64 脂57 炭214 塩9.5	1595KC た64 脂39 炭240 塩9.2	1570KC た66 脂39 炭231 塩10.2	1700KC た74 脂41 炭251 塩10.3	1707KC た66 脂66 炭210 塩9.2	1263KC た49 脂22 炭213 塩7.1

♪メモ 仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

〈ゆずみそはアレンジ豊富な万能調味料！〉

ゆずみそとはみそ・みりん・酒・砂糖などを弱火で練り、すりおろしたゆずの皮を加えてさらに練ったものになります。みそは主に白みそを使い、お好みでゆずの果汁を加えることもあります。ひと口食べると、ゆずの爽やかな香りが広がり、シンプルな料理も一気に豪華に仕上がります。ふろふき大根やみそ田楽、和え物などに使うのが定番ですが、焼きおにぎりに塗ったり、豆腐にのせたり、マヨネーズを加えてドレッシング風にしたり、ちょっとしたアレンジを加えて様々な料理で楽しむことができます。この時期ならではのゆずの香りや風味を味わうことができますので、ぜひお家でも作ってみて



週間献立表

令和04年1月2日(日)～令和04年1月8日(土)

区分	1/2(日)	1/3(月)	1/4(火)	1/5(水)	1/6(木)	1/7(金)	1/8(土)
朝食	ホットケーキ 	肉まん	御飯 油揚げと人参の甘辛煮 納豆 味噌汁 牛乳	御飯 炒り豆腐 練り梅 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と野菜の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	七草粥 魚河岸揚げの味噌煮 漬物 味噌汁 牛乳 	パン 野菜のトマト煮 玉子サラダ ヨーグルト
	163KC た4 脂3 炭30 塩0.4	182KC た7 脂4 炭30 塩0.8	522KC た20 脂15 炭73 塩2.1	483KC た17 脂14 炭69 塩2.3	463KC た17 脂10 炭73 塩2.6	452KC た16 脂18 炭55 塩3.2	446KC た16 脂17 炭58 塩2.2
昼食	うなぎ丼 高野豆腐の炊き合わせ おせち盛合せ 漬物 お雑煮風(関西風)	海鮮ちらし 筑前煮 おせち盛合せ 赤だし 	御飯 豆腐ハンバーグ和風だれ 白菜とブロッコリーの 洋風煮浸し シーチキンのサラダ 味噌汁	御飯 メバルの中華煮 さつま揚げと山菜の炒め 菜の花の菜種和え 味噌汁	御飯 鶏肉のもろみ焼き 茄子とじゃこの田舎煮 きのこトマトの和風サラダ すまし汁	御飯 さんまの塩焼き アスパラの蟹風味あん ブロッコリーの山葵和え 味噌汁	御飯 鶏肉のマヨコーン焼き さつま芋のオレンジ煮 切干し大根のサラダ 味噌汁
	682KC た36 脂27 炭72 塩4.0	627KC た40 脂18 炭77 塩5.4	596KC た20 脂23 炭72 塩3.0	583KC た31 脂15 炭80 塩3.9	615KC た27 脂20 炭80 塩3.6	611KC た29 脂23 炭69 塩4.3	667KC た26 脂20 炭90 塩2.5
間食	甘酒と羊かん	2種の一口ケーキ	コーヒーゼリー	フルーツ蒸しパン	ワッフル	バームクーヘン	ココアプリン
	163KC た3 脂0 炭38 塩0.1	124KC た3 脂8 炭11 塩0.1	43KC た1 脂1 炭9 塩0.0	78KC た1 脂2 炭14 塩0.1	76KC た2 脂2 炭11 塩0.1	100KC た1 脂4 炭14 塩0.1	80KC た2 脂4 炭11 塩0.1
夕食	太巻きと福寿司 松風焼き さやいんげんのごま和え すまし汁	釜めし むつの煮付け ゆず白菜漬け 味噌汁	御飯 ぶりのつけ焼き ひじきと大豆の煮物 春菊のからし和え 味噌汁	御飯 チキンソテー ジンジャーソース 西洋野菜の煮物 アスパラのサラダ 味噌汁	御飯 ツナと卵のチーズ焼き 蓮根のソース炒め スナップエンドウの塩昆布和 味噌汁	御飯 えびの擬製豆腐 じゃが芋の含め煮 きゅうりの磯和え 味噌汁	御飯 むつの山椒焼き ほうれん草の煮浸し 白菜の和え物 味噌汁
	496KC た25 脂21 炭52 塩4.3	420KC た18 脂14 炭52 塩3.0	516KC た24 脂14 炭68 塩3.6	510KC た19 脂19 炭63 塩3.1	463KC た21 脂11 炭69 塩2.9	459KC た19 脂6 炭81 塩3.4	434KC た18 脂10 炭64 塩2.7
合計	1504KC た68 脂51 炭192 塩8.8	1353KC た68 脂43 炭170 塩9.3	1677KC た65 脂54 炭222 塩8.7	1654KC た69 脂50 炭226 塩9.4	1617KC た67 脂44 炭233 塩9.2	1622KC た65 脂52 炭219 塩11.0	1627KC た63 脂51 炭224 塩7.5

♪メモ 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

<春の七草>

1月7日は七草粥を食べる日です。七草粥とはその名の通り、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の七草を入れた粥です。ちなみに、すずなとすずしろはそれぞれ、カブと大根の古い呼び名です。なぜ、1月7日に食べるのかというと「人日の節句」という1年の最初の節句に当たるからです。節句は健康や成長を祝い、願う大切な風習で、七草粥も「七草から植物のエネルギーを取り込み、無病息災で1年を過ごせるように」という願いが込められています。また、せりは「競争に競り勝つ」、なずなは「撫でて汚れを取り除く」などそれぞれの植物にも縁起の良い意



週間献立表

令和04年1月9日(日)～令和04年1月15日(土)

区分	1/9(日)	1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)	1/14(金)	1/15(土)
朝食	御飯 五目巾着の煮物 のりつく 味噌汁 牛乳 463KC た15 脂12 炭71 塩2.0	御飯 さつま揚げとふきの当座煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 458KC た16 脂10 炭74 塩2.3	パン 目玉焼き 南瓜スープ ヨーグルト 444KC た18 脂12 炭65 塩2.9	御飯 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁 牛乳 451KC た17 脂12 炭68 塩2.5	御飯 里芋の鶏そぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 495KC た17 脂13 炭75 塩2.1	パン ウインナーの豆煮 玉子サラダ ヨーグルト 495KC た18 脂19 炭63 塩2.9	小豆粥 がんもと小松菜の煮浸し 漬物 味噌汁 牛乳 444KC た19 脂14 炭60 塩3.0
昼食	あんかけうどん ミニチキンカツ甘辛醤油 蓮根チップのサラダ フルーツデザート 488KC た21 脂18 炭52 塩2.7	キーマカレー スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ いちごヨーグルト 622KC た22 脂25 炭73 塩3.8	御飯 鰯のみぞれ煮 刻み昆布のピリ辛炒め 三つ葉とささみの ゆず胡椒和え 味噌汁 フルーツデザート 569KC た32 脂10 炭85 塩4.0	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のうすくず煮 もやしとわかめの香り和我 味噌汁 621KC た27 脂21 炭73 塩4.3	御飯 アジフライ アスパラとベーコンのソテー カリフラワーのピクルス 味噌汁 630KC た21 脂26 炭86 塩4.1	御飯 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃの洋風煮 胡瓜ともやしのツナ和え 味噌汁 652KC た28 脂23 炭79 塩3.9	御飯 鱈の西京焼き 筍と茸の炒め 三種の葱ポン酢和え すまし汁 フルーツデザート 588KC た25 脂14 炭86 塩3.8
間食	手作り胡麻プリン 88KC た2 脂4 炭11 塩0.0	あんドーナツ 90KC た1 脂3 炭14 塩0.1	おぜんざい 144KC た5 脂2 炭26 塩0.2	杏仁豆腐 77KC た2 脂2 炭13 塩0.0	どら焼き 114KC た3 脂1 炭24 塩0.2	紅茶ケーキ 62KC た1 脂2 炭10 塩0.1	チョコパン 104KC た2 脂6 炭12 塩0.2
夕食	御飯 タンダーチキン カリフラワーのマスタード炒め 海藻サラダ 味噌汁 553KC た20 脂21 炭69 塩3.3	御飯 赤魚の粕漬け焼き 生揚げの生姜焼き モロヘイヤ辛子和え 味噌汁 476KC た23 脂13 炭63 塩2.0	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 白菜の豆乳煮 ひじきサラダ すまし汁 517KC た20 脂17 炭67 塩2.1	御飯 お魚のムニエル 青紫蘇風味 ポトフ風 和風コールスローサラダ 467KC た19 脂12 炭68 塩2.2	御飯 鶏肉のこってり甘辛炒め ふきのおかか煮 オクラの生姜和え 味噌汁 418KC た20 脂5 炭70 塩2.9	御飯 厚揚げのラー油炒め 車麩と野菜の炒め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 459KC た16 脂14 炭67 塩2.9	御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 にらザーサイ 中華スープ 510KC た20 脂15 炭71 塩3.7
合計	1592KC た59 脂55 炭203 塩8.0	1646KC た62 脂51 炭225 塩8.2	1674KC た75 脂41 炭242 塩9.2	1616KC た65 脂47 炭222 塩9.0	1657KC た61 脂45 炭255 塩9.3	1668KC た63 脂58 炭218 塩9.8	1646KC た65 脂49 炭228 塩10.7

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<ゆず胡椒には胡椒が使われていない! ?>

ゆず胡椒は、ゆずの爽やかな香りとピリッとした辛味が特徴です。九州で生まれた調味料で、本場九州では刺身や焼き鳥につけたり、冷奴の薬味にしたりとさまざまな場面で使われます。九州では馴染み深い調味料ですが、その他の地域ではまだまだ知名度が低く食べたことがない方もいらっしゃるかもしれません。初めて食べる人が真っ先に驚くのが、ゆず胡椒という名前なのに胡椒の風味がしないことです。実は、胡椒は九州の方言で「唐辛子」のことを指します。ゆず胡椒はゆずの皮と唐辛子、塩を混ぜて作った調味料なので、胡椒はまったく入っていません。

週間献立表

令和04年1月16日(日)～令和04年1月22日(土)

区分	1/16(日)	1/17(月)	1/18(火)	1/19(水)	1/20(木)	1/21(金)	1/22(土)
朝食	御飯 野菜炒め のりつく 味噌汁 牛乳 476KC た16 脂12 炭73 塩2.5	御飯 ツナさつま煮 練り梅 味噌汁 牛乳 466KC た18 脂9 炭76 塩2.2	御飯 さつま揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 464KC た17 脂11 炭72 塩2.5	パン ウインナー&温野菜 コンソメスープ ヨーグルト 436KC た16 脂17 炭56 塩3.5	粟膳粥 ひき肉と茄子の味噌炒め 漬物 味噌汁 牛乳 438KC た17 脂16 炭54 塩2.8	御飯 チャンプル風 練り梅 味噌汁 牛乳 450KC た17 脂12 炭66 塩2.1	御飯 まぐろと大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 465KC た19 脂10 炭72 塩2.3
昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 豆腐の田楽 キャベツの梅和え すまし汁 590KC た27 脂20 炭72 塩3.2	御飯 かじきの唐揚げ 牛蒡の甘辛煮 大根ゆかり和え かき玉汁 606KC た31 脂21 炭70 塩2.6	御飯 牛肉のチリソース炒め 茄子の香味ソース 白菜とザーサイの和え 味噌汁 606KC た24 脂23 炭73 塩4.0	御飯 鮭のマスタード焼き 野菜と豆のコンソメ煮 さつまいもと クリームチーズのサラダ 味噌汁 635KC た30 脂22 炭77 塩3.5	～セレクト食～ 牛丼 中華丼 しんじょとかぶの煮物 わかめの磯漬 味噌汁 ぶどうヨーグルト 989KC た35 脂38 炭119 塩4.6	わかめご飯 おでん 精進炒め煮 かぶの甘酢づけ 味噌汁 611KC た30 脂16 炭83 塩4.7	御飯 鶏肉の葱味噌焼き 揚げ出し豆腐の野菜あんか 菜の花のポン酢和え すまし汁 613KC た27 脂20 炭77 塩3.6
間食	黒糖ミルクプリン 88KC た2 脂4 炭13 塩0.1	今川焼き 66KC た1 脂0 炭15 塩0.0	もみじまんじゅう 85KC た2 脂2 炭16 塩0.1	スイスロール 76KC た1 脂4 炭8 塩0.1	フルーチェ 61KC た1 脂2 炭11 塩0.3	抹茶寒天 小豆のせ 34KC た1 脂0 炭8 塩0.0	栗まんじゅう 93KC た2 脂0 炭21 塩0.0
夕食	御飯 かに玉 ビーフン炒め チンゲン菜のナムル 味噌汁 484KC た13 脂17 炭68 塩4.2	御飯 鶏肉の南部焼き 山菜と蒟蒻の炒め煮 かぶのじゃこ和え 味噌汁 504KC た22 脂15 炭66 塩3.3	御飯 ほっけの塩焼き 南瓜のごま煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 444KC た19 脂7 炭73 塩3.0	御飯 鶏肉の紅生姜焼き にんにくの芽の炒め物 もやしの塩昆布和え 味噌汁 459KC た19 脂14 炭63 塩3.2	御飯 イカ団子の煮物 玉葱のあっさり炒め ブロッコリーのドレ和え 味噌汁 448KC た15 脂10 炭75 塩3.0	御飯 ポークチャップ さつまいものレモン煮 切干し大根とひじきの マヨサラダ 味噌汁 570KC た19 脂16 炭86 塩2.1	御飯 海老と卵のオイスター炒め 野菜の生姜煮 セロリとパプリカのマリネ 味噌汁 458KC た21 脂9 炭68 塩3.2
合計	1638KC た58 脂52 炭226 塩10.0	1642KC た72 脂46 炭226 塩8.1	1599KC た62 脂43 炭234 塩9.6	1606KC た65 脂57 炭204 塩10.3	1936KC た68 脂65 炭258 塩10.7	1665KC た66 脂44 炭242 塩8.9	1629KC た68 脂40 炭238 塩9.1

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

＜今川焼きは地域で呼び名が違う？＞

今川焼きはあんこ派とカスタード派に分かれますが、皆さんはいかがでしょうか？おやつとして人気が高い今川焼きですが、地域によって「大判焼き」や「回転焼き」といったように呼び名が変わります。今川焼きの発祥は東京都千代田区の神田今川橋付近にあった店とされています。そのため、関東地方では発祥地にちなんで今川焼きという呼び名が浸透しています。しかし、今川焼きが全国に広まると大判焼きという名前でも売られるようになります。また、焼き板を回転させて焼いたことから回転焼きという呼び名も使われるようになりました。現在は全国的に見ると大判焼きという呼び名のほうが浸透し



週間献立表

令和04年1月23日(日)～令和04年1月29日(土)

区分	1/23(日)	1/24(月)	1/25(火)	1/26(水)	1/27(木)	1/28(金)	1/29(土)
朝食	御飯 茄子のじゃこ煮 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の煮物 のりつく 味噌汁 牛乳	パン ウインナーソーテー コーンスープ ヨーグルト	御飯 竹輪と野菜の炒め煮 たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ジャーマンポテト 南瓜スープ ヨーグルト	御飯 野菜入り炒り卵 練り梅 味噌汁 牛乳
	423KC た14 脂9 炭69 塩1.2	520KC た18 脂15 炭76 塩2.5	489KC た16 脂19 炭65 塩2.7	483KC た17 脂12 炭75 塩2.7	488KC た18 脂15 炭68 塩1.8	441KC た14 脂12 炭70 塩2.3	478KC た17 脂15 炭65 塩2.3
昼食	御飯 サワラのトマト煮 ほうれん草のバターソーテー インゲンのマヨサラダ 味噌汁	御飯 豚キムチ 春雨と白菜の旨煮 おくらのおろし和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 具沢山きんぴら 春菊の柚子風味 すまし汁	御飯 油淋鶏 野菜と豆腐の炒め煮 きゅうりのラー油和え 味噌汁	御飯 かれのいのみりん漬け 鶏肉の治部煮 水菜とカニカマの酢の物 味噌汁 フルーツデザート	ハヤシライス スクランブルエッグ アスパラとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツデザート	御飯 鱈の香草パン粉焼き 肉詰めいなりと 根菜の炊き合わせ 玉ねぎのおかか和え 味噌汁
	585KC た28 脂20 炭71 塩3.0	607KC た26 脂21 炭74 塩3.4	636KC た24 脂26 炭72 塩4.1	626KC た30 脂21 炭77 塩4.1	631KC た38 脂14 炭85 塩3.7	675KC た23 脂29 炭79 塩4.2	586KC た29 脂15 炭80 塩3.3
間食	いちごミルクプリン	カフェオレプリン	おやつバイキング 	ココア蒸しパン	ようかん	カステラ	人形焼き
	87KC た1 脂2 炭17 塩0.0	78KC た2 脂4 炭10 塩0.0		92KC た2 脂3 炭15 塩0.3	66KC た3 脂0 炭13 塩0.0	96KC た2 脂1 炭19 塩0.0	83KC た2 脂2 炭16 塩0.1
夕食	御飯 厚揚げと高菜の香り炒め きのこの当座煮 ブロッコリーの辛子酢味噌 すまし汁	御飯 鮭の胡麻塩焼き 切干し大根の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉のピザ風 かぼちゃのクリーム煮 ひじきと豆のサラダ 味噌汁	御飯 白身魚の野菜和風だれ 小松菜のにんにく炒め 茄子のごま味噌和え すまし汁	御飯 豚肉のねぎ塩焼き ぜんまいの炒り煮 大根の甘酢漬け柚子風味 味噌汁	御飯 鱈の酒蒸し ゴマダレ 根菜の含め煮 えのきとわかめのわさび風味 味噌汁	御飯 鶏肉のたれ焼き 里芋の煮物 もやしのカレー風味 味噌汁
	500KC た20 脂15 炭69 塩3.7	413KC た24 脂6 炭66 塩2.4	480KC た25 脂9 炭73 塩2.7	406KC た19 脂5 炭68 塩3.1	506KC た19 脂17 炭65 塩3.8	444KC た21 脂7 炭73 塩3.7	511KC た19 脂16 炭71 塩2.6
合計	1595KC た64 脂46 炭226 塩7.9	1618KC た69 脂45 炭227 塩8.3	1605KC た65 脂53 炭210 塩9.5	1607KC た69 脂41 炭235 塩10.2	1691KC た77 脂46 炭232 塩9.3	1656KC た59 脂49 炭241 塩10.2	1658KC た68 脂47 炭232 塩9.3

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

<キムチの種類>

日本でキムチといえば白菜のキムチを想像することが多いですが、本場韓国ではさまざまな食材でキムチが作られています。地域や家庭によって異なるため、その数は100種類とも200種類ともいわれています。韓流ブームの影響で白菜以外のキムチも徐々に日本の食卓に浸透しています。たとえば、きゅうりで作ったオイキムチ、大根で作ったカットウギは最近知名度が上がっているキムチです。他にも、大根の葉で作ったヨルムキムチやエゴマの葉で作ったエゴマキムチなども韓