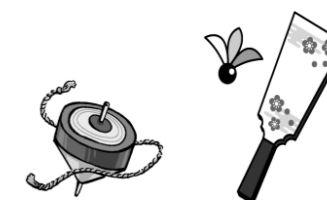


美しが丘地域ケアプラザ
五節句 ご存知ですか



2021年1月献立表



節とは季節の事を指し、その節目を節句と呼びます。節句にはお供えを用意するなどの習わしがあり、無病息災を願って行われます。
 ・1月7日「人日(じんじつ)の節句」 ・3月3日「上巳(じょうし)の節句」 ・5月5日「端午の節句」 ・7月7日「七夕(しちせき)の節句」 ・9月9日「重陽(ちょうよう)の節句」
 1月7日の人日の節句には、春の七草を入れた粥を食べ、無病息災と五穀豊穡を願います。春の七草は、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 です。

冬の厳しい寒さの中で芽吹いた若芽をいただき、その生命力で病気や邪気を遠ざけます。また、お粥にすることで、豪華なお正月料理を食べて疲れた胃腸を休める効果もあると言われていいます。日ごろから「規則正しい生活」「手洗い・うがいの励行」「バランスのとれた食事」を実行することも大切です。節句に食べる料理には、その季節を無事に過ごすための知恵が隠されています。昔から伝わる無病息災を願った習わしにあやかり、活気にあふれた1年を過ごしていきましょう。

月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
4		5		6		7		8		9	
ご飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 清汁 果物	ちらし寿司 煮豆	ご飯 鮭の粕漬け焼き 柚子なます 味噌汁 果物	煮込みハンバーグ	ご飯 カジキの生姜焼き 南瓜のサラダ カブのスープ 果物	ビーフカレー 漬物	ご飯 + 七草粥 エビフライ 五目豆 味噌汁 果物	カレーのおろし煮	ご飯 鱈の西京焼き 土佐和え 清汁 果物	チキン南蛮	三色丼 煮豆 揚げ出し豆腐 味噌汁 果物	ご飯 金目鯛の酒蒸し
494kcal	512kcal	414kcal	490kcal	554kcal	677kcal	601kcal	456kcal	418kcal	569kcal	655kcal	492kcal
塩分2.5	塩分2.9	塩分2.4	塩分2.6	塩分2.4	塩分3.6	塩分2.1	塩分2.4	塩分2.3	塩分2.9	塩分3.1	塩分2.5
11		12		13		14		15		16	
ご飯 肉豆腐 五色なます 味噌汁 果物	白身魚の蒲焼き風	ご飯 カジキの竜田揚げ ピーナツ和え 味噌汁 果物	鶏肉の梅しそ焼き	ご飯 親子煮 焼き豆腐の柚子味噌かけ 清汁 果物	鱈フライ	牛丼 浅漬け ごぼうサラダ 味噌汁 果物	赤魚の揚げ煮	ご飯 カレーの甘酢あんかけ ナムル 中華スープ 果物	麻婆豆腐	ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 味噌汁 果物	鯖のカレー風味焼き
538kcal	419kcal	482kcal	415kcal	526kcal	502kcal	542kcal	493kcal	455kcal	467kcal	587kcal	502kcal
塩分2.1	塩分2.0	塩分2.0	塩分2.7	塩分2.3	塩分2.0	塩分3.5	塩分2.3	塩分2.8	塩分3.3	塩分2.5	塩分2.4
18		19		20		21		22		23	
ご飯 タラのホイル焼き じゃが芋の煮物 味噌汁 果物	チキンカツ	ご飯 和風つくね ひじきの煮物 味噌汁 果物	ねぎとろ丼 浅漬け	炊き込みご飯 揚げ豆腐のエビあんかけ 梅和え 味噌汁 果物	カレーの金山寺味噌焼き	ご飯 ブリの照り焼き ツナサラダ 味噌汁 果物	鶏肉の治部煮	ご飯 ロールパン ビーフシチュー キャベツのコンソメ煮 野菜の酢漬け きのこスープ 果物	鮭のムニエル	ご飯 鱈のみぞれあんかけ 豆腐しゅうまい コーンスープ 果物	八宝菜
417kcal	557kcal	500kcal	450kcal	474kcal	419kcal	537kcal	493kcal	541kcal	438kcal	558kcal	516kcal
塩分2.6	塩分2.5	塩分2.6	塩分3.4	塩分3.0	塩分2.8	塩分2.5	塩分2.2	塩分3.4	塩分2.8	塩分3.4	塩分3.4
25		26		27		28		29		30	
ご飯 肉団子と大根の煮物 磯和え 味噌汁 果物	揚げ鱈のきのこあんかけ	ご飯 かに玉 小松菜の炒め物 味噌汁 果物	カレーのポン酢蒸し	ご飯 揚げ鶏のネギソースかけ 金平ごぼう 粕汁 果物	ホッケの西京焼き	ご飯 すき焼き 里芋の柚子味噌かけ 清汁 果物	カレーの南蛮漬け	ご飯 ポテトコロケ 春菊のお浸し 味噌汁 果物	ぶり大根	ご飯 カツ丼 煮豆 かぶのカニあんかけ 味噌汁 果物	赤魚の粕漬け焼き
439kcal	502kcal	467kcal	405kcal	543kcal	476kcal	514kcal	462kcal	574kcal	450kcal	585kcal	417kcal
塩分2.7	塩分2.0	塩分3.1	塩分2.1	塩分2.5	塩分2.2	塩分2.5	塩分3.1	塩分2.4	塩分2.6	塩分3.2	塩分2.0