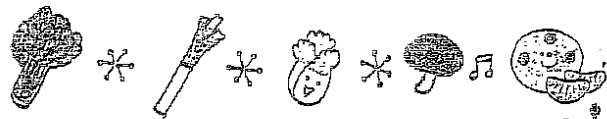


# 1月予定献立表



春の七草

競開き

ムーチー



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
4	金	タコ上げカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク ホットケーキ			
5	土	三色丼 ミルク フルーツ				
7	月	沖縄風七草雑炊 鶏から揚げ 白和え フルーツ	ミルク おにぎり 和え物			
8	火	納豆ご飯 デリシヤス燻 野菜炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 黒糖入りスコーン			
9	水	あわご飯 おからクロック ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク ぜんざい			
10	木	弁当会		ミルク 菓子パン		
11	金	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク ムーチー			
12	土	ハムチーズサンド ミルク フルーツ				
15	火	スパゲティミートソース 粉炊芋 スープ フルーツ	ミルク おにぎり			
16	水	あわご飯 昆布イリチー お浸し 石狩汁 フルーツ	ミルク ローストオープンサンド			
17	木	あわご飯 ふろふき大根 豆腐の卵とじ みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りバウンドケーキ			
18	金	麦ご飯 すき焼き風味 カブの和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク ごまころがし団子			
19	土	パン クリームシチュー ミルク フルーツ				
21	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ	コーンフレークインミルク フルーツ			
22	火	あわご飯 白菜と豚肉の炒め煮 酢もずく 茶碗蒸し フルーツ	ミルク チンピン			
23	水	沖縄そば インスタバースーナー フルーツ	ミルク 和え物 ジュシーおにぎり			
24	木	パン 魚のピカタ 温サラダ ポテト 丼スープの フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
25	金	あわご飯 生饅焼き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
26	土	チャーハン かき玉汁 ミルク フルーツ				
28	月	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し 漬し汁 フルーツ	ミルク ポテトフライ			
29	火	あわご飯 オムレツきのこあん 人参グラッセ 冬キャベツの豆乳スープ フルーツ	ミルク バナナケーキ			
30	水	あわご飯 ワカサギのフリッター キャロットサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 薬クインナーとプロックリー			
31	木	あわご飯 鶏照り焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク フルーツ くずもち			

## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

