

今週の献立表

【平成28年1月4日～平成28年1月10日】

	1月4日 (月)	1月5日 (火)	1月6日 (水)	1月7日 (木)	1月8日 (金)	1月9日 (土)	1月10日 (日)
朝食	<p>栄養士おすすめメニュー</p> <p>休</p>	<p>仕事始め</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 塩さば * スクランブルエッグ * ウィナーと玉ねぎのソテー ☆ごま和え ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * 出し巻き卵 * ひじきと大豆の煮物 ☆お浸し ☆フルーツ 	<p>★七草粥のお話★</p> <p>正月の七日に春の七草をおかゆにして食べると、一年健康に暮らすことが出来るといわれます。こうしたおかゆを食べるとい風習には、野菜や果物が乏しい冬場に</p>		<ul style="list-style-type: none"> * 塩さば * 出し巻き卵 * アスパラベーコン ☆3色サラダ ☆フルーツ
昼食			<p>共通</p> <p>季節の食材を使ったメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉のみぞれあんかけ * れんこんと枝豆のふくら揚げ * 豚肉と小松菜の和風炒め * ポトフ ☆ごぼうの粒マスタードサラダ ☆フルーツカクテル ◎七草がゆ ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 			<p>不足しがちなビタミンを補い、お正月で疲れている胃腸を休めるという昔の人の知恵があります。さあて、春の七草みなさんでくるかな???</p> <p>ちなみに、レストランではみなさんの一年間の無</p>
夕食	<p>休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * チキンピカタ * カマンベールチーズコロッケ * 肉豆腐 * きのこと青菜の麻婆炒め ☆ブロッコリーのツナマヨ和え ☆フルーツポンチ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * ポークロールフライ * ツナとアスパラのマヨネーズ焼き * チリコンカン * 五目金平 ☆ゆで野菜サラダ ☆フルーツ寒天 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<p>病息災を祈り、1/7(木)の昼食に七草粥を提供します♪</p> <p>春の七草… なずな、せり、すずしろ、はこべら、おぎょう、ほとけのぎ、すずな</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 鮭のマスタード焼き * ささ身のチーズフライ * 肉豆腐 * ビーンと野菜の炒め物 ☆千切りキャベツ ☆フルーツのカルピス和え ・吹雪汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚ロースのピザソテー 職人風 * 天ぷら * 肉じゃが * 春雨の炒め物 ☆ごぼうサラダ ☆フルーツカクテル ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 <p>1月10日 110番の日</p>	



新年あけましておめでとうございます

2016年がみなさんにとって、輝ける一年になりますように心からお祈りもうしあげます。

今年もおいしい食事をつくっていきますので、どうぞよろしくお願いたします。

