1 January

2024年 月のこんだて

dream gardens

スマホでもメニューが見られるよ!

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

ひとくちMEMO ほうれん草

ほうれん草は寒さに強い野菜で、寒くなればなるほど栄養を蓄えるため、甘味が増して葉も柔らかくなります。野菜の中でも鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。他にも、カロテンやビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンE、葉酸や食物繊維も含まれ、栄養たっぷりな野菜と言えます。水溶性ビタミンは水に流出しやすく、茹でた時に茹で水に流れやすくなっておりますので、ほうれん草を茹でる際には、火の通りにくい根本から茹で、葉は素早く茹でるとよいでしょう。また茹でた後、水にさらす時間も最低限に抑えましょう。

きせつのぎょうじ おせち

正月には欠かせないおせちは、1年間の作物の豊作、無病息災、子孫繁栄などを願うため、神様にお供えをし、無事を祈る行事が始まりです。そして神様にお供えした後に食べるものが「御節供(おせちく)」と呼ばれました。節句行事はもともと宮中行事でしたが、次第に庶民にも広がり、お供え物の呼び名の御節供(おせちく)が徐々に「おせち」と呼ばれるようになりました。一年の最初に、『今年もよろしくお願いします』という意味を込めて、家族皆でおせちを食べてお正月をお祝いしましょう!

5(金)

MENU
- とりにくのからあげ
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー:413kcal 脂質:10.6g
タンパク質:10.3g 塩分:1.6g

8(月)

せいじんのひ
成人の日

9(火)

MENU
- とんかつ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー:414kcal 脂質:11.7g
タンパク質:12.2g 塩分:1.6g

10(水)

MENU
- ホイコーロー
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー:423kcal 脂質:11.6g
タンパク質:13.1g 塩分:1.2g

11(木)

MENU
- ビーフカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:422kcal 脂質:10.9g
タンパク質:11.1g 塩分:2.0g

12(金)

MENU
- さかなのしおやき
- フルーツ
- ひじきごはん

エネルギー:406kcal 脂質:10.0g
タンパク質:12.2g 塩分:1.8g

15(月)

MENU
- チキン クリームシチュー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:424kcal 脂質:10.8g
タンパク質:11.3g 塩分:1.3g

16(火)

MENU
- しろみさかなフライ
- フルーツ
- じゃこごはん

エネルギー:405kcal 脂質:10.7g
タンパク質:11.0g 塩分:1.6g

17(水)

MENU
- ぶたにくの やきにくふう
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:409kcal 脂質:10.0g
タンパク質:11.1g 塩分:1.6g

18(木)

MENU
- オムレツ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん

エネルギー:410kcal 脂質:12.1g
タンパク質:12.3g 塩分:1.8g

19(金)

MENU
- ドーナツコロッケ
- フルーツ
- カスタードロール

エネルギー:430kcal 脂質:12.3g
タンパク質:12.9g 塩分:1.5g

22(月)

MENU
- ポパイカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:404kcal 脂質:10.8g
タンパク質:11.3g 塩分:1.7g

23(火)

MENU
- まーぼーどうふ
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:402kcal 脂質:10.9g
タンパク質:12.6g 塩分:1.8g

24(水)

デザート

MENU
- エビフライ
- フルーツ
- ミルクパン

エネルギー:419kcal 脂質:11.6g
タンパク質:12.1g 塩分:1.7g

25(木)

MENU
- やさいコロッケ
- フルーツ
- おかかごはん

エネルギー:405kcal 脂質:10.6g
タンパク質:10.0g 塩分:1.7g

26(金)

MENU
- タンドリーチキン
- フルーツ
- ひじきごはん

エネルギー:409kcal 脂質:10.8g
タンパク質:11.8g 塩分:1.5g

29(月)

MENU
- エビカツ
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー:417kcal 脂質:12.5g
タンパク質:12.2g 塩分:1.7g

30(火)

MENU
- デミ・ハンバーグ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー:410kcal 脂質:12.2g
タンパク質:12.7g 塩分:1.6g

31(水)

MENU
- ぎゅうすきに
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー:404kcal 脂質:10.6g
タンパク質:12.5g 塩分:1.8g

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!

ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

あけましておめでとうございます