

1 January

2025年 月のこんだて



ひとくち MEMO
かりふらわー カリフラワー

11月から3月の寒い時期の冬が、カリフラワーの旬とされています。形はブロッコリーに似ていますが、ブロッコリーが緑黄色野菜なのに対して、カリフラワーは淡色野菜です。キャベツや白菜などと同じアブラナ科に属しています。栄養価としてはビタミンCが豊富です。ビタミンCは熱によって損失しますが、カリフラワーのビタミンCは熱による損失が少ない点が特徴です。ビタミンCには免疫力を高める効果もあるといわれているため、風邪予防にもオススメの食材です。



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。

6(月)

MENU
●とりにくのからあげ
●フルーツ
●ごましごはん



エネルギー：414kcal 脂質：10.4g
タンパク質：11.0g 塩分：1.3g

7(火)

MENU
●ポークカレー
●フルーツ
●しろごはん



エネルギー：398kcal 脂質：13.2g
タンパク質：8.9g 塩分：1.4g

8(水)

MENU
●さかなのしおやき
●フルーツ
●ひじきごはん



エネルギー：413kcal 脂質：9.1g
タンパク質：12.9g 塩分：1.5g

9(木)

MENU
●とんかつ
●フルーツ
●のりごはん



エネルギー：394kcal 脂質：10.8g
タンパク質：11.5g 塩分：1.2g

10(金)

MENU
●ホイコーロー
●フルーツ
●しろごはん



エネルギー：404kcal 脂質：14.6g
タンパク質：10.4g 塩分：1.1g

13(月)

せいじんのひ
成人の日

14(火)

MENU
●デミ・ハンバーグ
●フルーツ
●こんぶごはん



エネルギー：404kcal 脂質：9.2g
タンパク質：11.5g 塩分：1.4g

15(水)

MENU
●メンチカツ
●フルーツ
●さけごはん



エネルギー：410kcal 脂質：11.9g
タンパク質：10.6g 塩分：1.3g

16(木)

MENU
●まーぼー豆腐
●フルーツ
●しろごはん



エネルギー：388kcal 脂質：8.9g
タンパク質：12.3g 塩分：1.5g

17(金)

MENU
●チキンクリームシチュー
●フルーツ
●カスタードロール



エネルギー：425kcal 脂質：11.0g
タンパク質：10.5g 塩分：1.3g

20(月)

MENU
●オムレツ
●フルーツ
●ぎゅうしぐれごはん



エネルギー：417kcal 脂質：11.8g
タンパク質：11.4g 塩分：1.6g

21(火)

MENU
●エビフライ
●フルーツ
●おかかごはん



エネルギー：384kcal 脂質：9.9g
タンパク質：10.2g 塩分：1.5g

22(水)

MENU
●キーマカレー
●フルーツ
●しろごはん



エネルギー：409kcal 脂質：10.5g
タンパク質：13.4g 塩分：1.5g

23(木)

MENU
●ドーナツコロッケ
●フルーツ
●こんぶごはん



エネルギー：403kcal 脂質：9.7g
タンパク質：11.8g 塩分：1.4g

24(金)

MENU
●ぶたにくのやきにくふう
●フルーツ
●さけごはん



エネルギー：399kcal 脂質：12.1g
タンパク質：10.3g 塩分：1.4g

27(月)

デザート

MENU
●ハンバーグ
●フルーツ
●ミルクパン



エネルギー：406kcal 脂質：15.0g
タンパク質：13.9g 塩分：1.6g

28(火)

MENU
●タンドリーチキン
●フルーツ
●ひじきごはん



エネルギー：396kcal 脂質：10.1g
タンパク質：13.4g 塩分：1.5g

29(水)

MENU
●エビカツ
●フルーツ
●ごましごはん



エネルギー：413kcal 脂質：11.8g
タンパク質：10.7g 塩分：1.4g

30(木)

MENU
●やさいのにくまき
●フルーツ
●のりごはん



エネルギー：401kcal 脂質：8.5g
タンパク質：10.3g 塩分：1.4g

31(金)

MENU
●しろみざかなフライ
●フルーツ
●ぎゅうしぐれごはん



エネルギー：412kcal 脂質：11.3g
タンパク質：11.1g 塩分：1.5g



お正月(年神:としがみ)様を迎えて祝う行事でその年の健康を祈願します。
屠蘇(とそ)
 鬼を殺し、魂を蘇らせる意味があり、若いものから順に飲んでいきます。
雑煮
 地方色豊かな餅入りの汁物。元は大みそかの夜、年神様に供えた餅や野菜などの収穫物を1つの鍋で煮る直会(なおらえ)の料理でした。



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。