



令和8年1月27日(火)  
二十四節気(大寒)  
~2月3日まで



☆大根葉ちりめんご飯  
☆炊き合わせ  
(いんげん 大根 金時人参 信田巻き)  
☆蒟蒻のレバー煮  
☆みそ汁(えのき 薄揚げ)

第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】  
第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】  
第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

赤のお皿

ちりめんじゃこ 薄揚げ  
蒟蒻 味噌 レバー

緑のお皿

いんげん えのき 金時人参  
人参 大根葉 牛蒡 大根

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】  
第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿

米 油

白のお皿

かつお節 さばの節 おしろあじの節  
昆布 酒 みりん 薄口醤油 砂糖 塩  
濃口醤油