



令和8年1月30日(金)
二十四節気(大寒)
~2月3日まで



☆鯖の塩焼き
☆おから煮
☆水菜と竹輪のすき焼き風
☆みそ汁(豆腐、かいわれ大根)

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

鯖 おから 枝豆
竹輪 豆腐

緑のお皿

ごぼう 人参
水菜 かいわれ

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

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