1 January

2026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。

ひとくちメモ

はくさい
白菜

白菜は英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれ、中国北部が栽培種の原産地とされています。日本では冬の野菜として有名です。
白菜は水分が約95%と、野菜の中でも水分含有量が多く、エネルギーが100g当たり約14Kcalと低カロリーです。白菜は、ビタミンC、ビタミンK、カリウム、食物繊維などが豊富です。ビタミンCは免疫機能のサポート、ビタミンKは骨の形成、カリウムは血圧の調整、食物繊維は腸内環境の改善に役立つとされています。水溶性のビタミンCは、スープにして飲むことで、無駄なく栄養を摂取することができます。

5(月)
MENU
- とりにくのからあげ
- フルーツ
- のりごはん

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

6(火)
MENU
- ポークカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：447kcal　脂質：13.5g
タンパク質：10.2g　塩分：1.4g

7(水)
MENU
- さかなのしおやき
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん

エネルギー：404kcal　脂質：10.2g
タンパク質：16.1g　塩分：1.1g

8(木)
MENU
- とんかつ
- フルーツ
- さけごはん

エネルギー：409kcal　脂質：14.2g
タンパク質：13.1g　塩分：1.3g

9(金)
MENU
- ホイコーロー
- フルーツ
- ごましおごはん

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

12(月)
せいじんのひ
成人の日

13(火)
MENU
- デミ・ハンバーグ
- フルーツ
- おかかごはん

エネルギー：424kcal　脂質：12.8g
タンパク質：13.1g　塩分：1.1g

14(水)
MENU
- メンチカツ
- フルーツ
- ひじきごはん

エネルギー：410kcal　脂質：11.9g
タンパク質：11.2g　塩分：1.3g

15(木)
乳酸菌飲料
MENU
- チキンのかぼちゃクリームに
- フルーツ
- いちごパン

エネルギー：453kcal　脂質：20.6g
タンパク質：15.1g　塩分：1.8g

16(金)
MENU
- まーぼーどうふ
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：382kcal　脂質：8.5g
タンパク質：11.5g　塩分：1.5g

19(月)
MENU
- オムレツ
- フルーツ
- じゃこごはん

エネルギー：398kcal　脂質：9.6g
タンパク質：10.1g　塩分：1.2g

20(火)
MENU
- エビフライ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん

エネルギー：384kcal　脂質：10.2g
タンパク質：10.8g　塩分：1.5g

21(水)
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：12.3g　塩分：1.4g

22(木)
MENU
- キーマカレー
- フルーツ
- しろごはん

エネルギー：411kcal　脂質：10.1g
タンパク質：12.4g　塩分：1.5g

23(金)
MENU
- ドーナツコロッケ
- フルーツ
- おかかこんぶごはん

エネルギー：403kcal　脂質：10.2g
タンパク質：12.3g　塩分：1.4g

26(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：402kcal　脂質：14.4g
タンパク質：13.9g　塩分：1.6g

27(火)
MENU
- とりにくのてりやき
- フルーツ
- ごましおごはん

エネルギー：408kcal　脂質：10.1g
タンパク質：14.1g　塩分：1.2g

28(水)
MENU
- エビカツ
- フルーツ
- のりごはん

エネルギー：420kcal　脂質：12.3g
タンパク質：10.7g　塩分：1.4g

29(木)
MENU
- はっぽうさい
- フルーツ
- おかかごはん

エネルギー：397kcal　脂質：11.7g
タンパク質：10.2g　塩分：1.0g

30(金)
MENU
- しろみざかなフライ
- フルーツ
- じゃこごはん

エネルギー：407kcal　脂質：10.2g
タンパク質：12.3g　塩分：1.2g

きせつのぎょうじ

ななくさがゆ
七草粥

平安中期頃に中国から伝わり、江戸時代になって庶民の間に広まったといわれています。七草粥は、1月7日(人日の節句)に食べる、春に芽吹く7種類の野草が入ったお粥のことです。その日の朝に「春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)」が入ったお粥を食べると、一年間を無病息災で過ごせるとされており、お正月の豪華な料理で疲れた胃腸を休め、冬に不足しやすい生鮮野菜を食べてビタミンを補うこともできるといわれています。

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。