

1 月 分 献 立 表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	 正月休み	 正月休み	 正月休み	ご飯 塩サバ 又は五日肉団子 紅白なます 味噌汁 黒豆・蒲鉾 890キロカロリー	 園行事
7 ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 里芋の煮物 七草汁 824 キロカロリー	8 ご飯 ハンバーグ 牛蒡とベーコンの金平 味噌汁 841キロカロリー	9 ご飯 皿うどん 春巻き デザート 1002キロカロリー	10 ご飯 鮭のムニエル 又はロール白菜 春雨の酢の物 味噌汁 納豆 804キロカロリー	11 食パン クリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ 796キロカロリー	12 ご飯 手羽元とじゃが芋の煮物 五目大豆 味噌汁 865キロカロリー
14 成人の日 	15 カレーライス 揚げ物 大根サラダ 果物 926キロカロリー	16 ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 695キロカロリー	17 ご飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁 820キロカロリー	18 ご飯 豚骨ラーメン 棒餃子 ジュース 785キロカロリー	19 ご飯 ぶりの照り焼き 又はオムレツ 大根と牛蒡巻きの煮物 味噌汁 880キロカロリー
21 ご飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 卵スープ 731キロカロリー	22 ご飯 スコッチエッグ 白菜と竹輪の胡麻酢和え 味噌汁 872キロカロリー	23 ご飯 鯨の竜田揚げ 又はジャンボシュウマイ 南瓜と人参の煮物 味噌汁 965キロカロリー	24 ご飯 チャンポン 揚げ物 果物 1000キロカロリー	25 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 1156キロカロリー	 休み
28 味ご飯 きつねうどん 牛肉とこんにゃくの煮物 デザート 830キロカロリー	29 ご飯 赤魚のネギ味噌ホイル焼き 又は鶏のネギ味噌ホイル焼き 切干大根の煮物 味噌汁 ジュース 889キロカロリー	30 ご飯 酢鶏 小松菜としめじの和え物 味噌汁 810キロカロリー	31 ご飯 揚げだし豆腐 キャベツとツナの和え物 味噌汁 853キロカロリー		

☆ 栄養一口メモ ☆

おせち料理の意味について

黒豆…まめ（忠実）に働き、まめ（健康）に暮らせることを願う。

田作り…小魚を畑に肥料としてまいたことから、五穀豊穡を願う。

数の子…たくさんの卵を持つ数の子は子孫繁栄を願う。

ごぼう…根を張ることから、家業が堅固になることを願う。

伊達巻…伊達は華やかさを表し、また大事な文書や絵を巻きものにしていたことから文化の発展を祈る。

紅白なます…お祝いの水引をかたどったもので、一家の平安を願う。

昆布…「喜ぶ」の言葉にかけて、一家の発展を願う

栗きんとん…「金団（きんとん）」と書き、豊かな一年であるように願う。

海老…「腰が曲がるまで健康に」という長寿を願う

れんこん…先が見通せるように家族の健康を幸せを願いながら新年を迎えたいですね。

