

1 月 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
		 正月休み	 正月休み	 正月休み	休み
6 味ご飯 丸天うどん 紅白なます 黒豆・絵馬蒲鉾	7 ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 筑前煮 七草汁	8 ご飯 ハンバーグ 牛蒡とベーコンの金平 味噌汁 牛乳	9 ご飯 春巻き スパゲティサラダ 味噌汁 果物	10 ご飯 鱈のムニエル 又はロール白菜 春雨の酢の物 味噌汁	11 行事
725キロカロリー	817キロカロリー	840キロカロリー	875キロカロリー	806キロカロリー	
13 成人の日 	14 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物	15 ご飯 手羽元とじゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁	16 ご飯 スコッチエッグ 白菜と竹輪の胡麻和え 味噌汁	17 ご飯 豚骨ラーメン 餃子 ジュース	18 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
	875キロカロリー	837キロカロリー	869キロカロリー	883キロカロリー	748キロカロリー
20 ご飯 チャンポン 揚げ物 果物	21 ご飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁	22 ご飯 鱈の竜田揚げ 又はジャンボシュウマイ 南瓜の煮物 味噌汁	23 ご飯 マーボー豆腐 春雨の和え物 味噌汁	24 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ ポテトサラダ 味噌汁	25 休み
1140キロカロリー	820キロカロリー	792キロカロリー	725キロカロリー	1002キロカロリー	
27 ご飯 ごぼ天うどん 牛肉とこんにゃくの煮物 デザート	28 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	29 ご飯 酢豚 小松菜としめじの和え物 味噌汁	30 ご飯 揚げだし豆腐 キャベツとツナの和え物 味噌汁	31 食パン ビーフシチュー 野菜サラダ カフェオレ	
1039キロカロリー	810キロカロリー	744キロカロリー	963キロカロリー	939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きたことから文化の発展を祈る。

紅白なます…お祝い得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。

