

1 月 分 献 立 表

香 春 学 園

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。

月	火	水	木	金	土
					
4	5	6	7	8	9
休み	休み	いなりずし 丸天うどん 紅白なます 黒豆・絵馬蒲鉾	ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 筑前煮 七草汁	ご飯 魚のピリ辛焼き 又は鶏のピリ辛焼き 春雨の酢の物 味噌汁 果物	ご飯 和風ハンバーグ 牛蒡とベーコンの金平 味噌汁 牛乳
		840キロカロリー	817キロカロリー	1055キロカロリー	867キロカロリー
11	12	13	14	15	16
成人の日 	カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物	ご飯 手羽元の甘辛煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 スコッチエッグ 白菜と竹輪の胡麻和え 味噌汁	ご飯 塩さば 又はオムレツ 大根と牛蒡巻きの煮物 味噌汁	ご飯 塩ラーメン 餃子 ジュース
	1102キロカロリー	822キロカロリー	869キロカロリー	911キロカロリー	704キロカロリー
18	19	20	21	22	23
ご飯 チャンポン 揚げ物 果物	ご飯 鶏の唐揚げ 五目ひじき 味噌汁	ご飯 鯔の竜田揚げ 又はジャンボシュウマイ 高野豆腐卵とじ 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 春雨の和え物 味噌汁 ジュース	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ ポテトサラダ 味噌汁	休み
1234キロカロリー	968キロカロリー	961キロカロリー	867キロカロリー	1096キロカロリー	
25	26	27	28	29	30
ご飯 きつねうどん 牛肉とこんにゃくの煮物 デザート	ご飯 赤魚のネギ味噌焼き 又は鶏のネギ味噌焼き 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 酢豚 小松菜としめじの和え物 味噌汁	ご飯 揚げだし豆腐 キャベツとツナの和え物 味噌汁	食パン クリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ	ご飯 回鍋肉 五目大豆煮 味噌汁
982キロカロリー	810キロカロリー	744キロカロリー	947キロカロリー	848キロカロリー	732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…たくさんのお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。