

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。付) は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8
休み	休み	いなり 丸天うどん 紅白なます 黒豆・絵馬蒲鉾	ご飯 ホキの甘酢あんかけ 又は、春巻き 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜炒め オクラの胡麻和え 七草汁	ご飯 鶏の唐揚げ 白菜と白滝の煮物 味噌汁
	キロカロリー	839キロカロリー	621キロカロリー	684キロカロリー	739キロカロリー
10	11	12	13	14	15
成人の日	ご飯 味噌ラーメン 餃子 果物	ご飯 白身魚のフライ 又は豚肉のホイル焼き 刻み昆布の煮物 味噌汁	ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ カフェオレ	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の和え物 味噌汁
	760キロカロリー	665キロカロリー	932キロカロリー	854キロカロリー	565キロカロリー
17	18	19	20	21	22
ご飯 焼肉風 大根と牛蒡巻きの煮物 味噌汁	カツカレー 野菜サラダ 果物	ご飯 皿うどん 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 焼き魚又は鶏の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 ボリュームマーボー 多菜包子 中華スープ ジュース	休み
595キロカロリー	1059キロカロリー	812キロカロリー	898キロカロリー	920キロカロリー	
24	25	26	27	28	29
ご飯 回鍋肉 がんもの煮物 味噌汁	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 チャンポン シュウマイ デザート	ご飯 スコッチエッグ 五目煮豆 味噌汁 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 又は肉団子 キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め 高野豆腐煮 すまし汁
640キロカロリー	740キロカロリー	1070キロカロリー	876キロカロリー	702キロカロリー	603キロカロリー
31	～おせちの意味～ 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。				
ご飯 ササミのコンブ레이크フライ 胡瓜とツナの和え物 味噌汁					
688キロカロリー					

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。