

# 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	6
<b>元旦</b>	<b>休み</b>	<b>休み</b>	<b>休み</b>	いなり エビ天うどん 紅白なます  黒豆・絵馬蒲鉾	ご飯 鶏の照り焼き 五目ヒジキ 七草汁
				<b>803キロカロリー</b>	<b>676 キロカロリー</b>
8	9	10	11	12	13
<b>成人の日</b>	ご飯 カレーの煮付け 又は鶏の甘酢あんかけ 厚揚げと卵の煮物 味噌汁 ジュース	ご飯 つくね照焼き スパゲティサラダ 味噌汁	ご飯 豚骨ラーメン 餃子 果物	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 揚げだし豆腐 牛肉とこんにゃくの炒め煮 味噌汁
	<b>660キロカロリー</b>	<b>714キロカロリー</b>	<b>831キロカロリー</b>	<b>897キロカロリー</b>	<b>839キロカロリー</b>
15	16	17	18	19	20
ご飯 チキンソテーきのこソースかけ 高野豆腐の煮物 味噌汁 牛乳	ご飯 トンカツ ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 赤魚のフライ 又は牛肉コロッケ ニラの卵とじ 味噌汁	ご飯 鶏のホイル焼き 白菜と白滝の煮物 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ デザート	<b>休み</b>
<b>724キロカロリー</b>	<b>765キロカロリー</b>	<b>704キロカロリー</b>	<b>688キロカロリー</b>	<b>931キロカロリー</b>	
22	23	24	25	26	27
ご飯 ちゃんぽん 多菜包子 果物	ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 すき焼き風煮 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 サバの味噌煮又は肉団子 大根と竹輪の煮物 すまし汁	ご飯 スコッチエッグ くらげと胡瓜の酢の物 味噌汁	食パン ミートスパゲティ 野菜サラダ カフェオレ
<b>1174キロカロリー</b>	<b>768キロカロリー</b>	<b>816キロカロリー</b>	<b>648キロカロリー</b>	<b>766キロカロリー</b>	<b>1031 キロカロリー</b>
29	30	31			
ご飯 和風ハンバーグ じゃが芋の煮物 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜炒め 突きコンニャクの金平 味噌汁	ご飯 ボリュームマーボー 春巻き ワカメスープ			
<b>710キロカロリー</b>	<b>578キロカロリー</b>	<b>810キロカロリー</b>			

**★七草粥を食べよう!!**

一月七日は【七日正月】ともいい、一年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に七草粥を食べると一年を元気に過ごせると言われています。七草粥に入れる七草は、春の七草といわれる

【せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ】が知られています。年末から年始にかけて食べ過ぎて、疲れた胃を休める。という役割もあります。

