

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
元旦	休み	休み	休み	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
				803キロカロリー	676 キロカロリー
8	9	10	11	12	13
成人の日	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
	660キロカロリー	714キロカロリー	831キロカロリー	897キロカロリー	839キロカロリー
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	休み
724キロカロリー	765キロカロリー	704キロカロリー	688キロカロリー	931キロカロリー	
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
1174キロカロリー	768キロカロリー	816キロカロリー	648キロカロリー	766キロカロリー	1031 キロカロリー
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			
710キロカロリー	578キロカロリー	810キロカロリー			

★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。

