

1 月 分 献 立 表

勝山学園

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
	1	2	3	4	5
	 正月休み	 正月休み	 正月休み	 正月休み	ロールパン 五目肉団子 紅白なます コンソメスープ 黒豆・蒲鉾
					870 キロカロリー
7	8	9	10	11	12
七草粥(餅) 豚肉の生姜焼き もやしの和え物 味噌汁	ご飯 魚の竜田揚げ じゃが芋とベーコンの炒め物 清まし汁	ご飯 ハンバーグ ふろふき大根 味噌汁 牛乳	ご飯 チャンポン 棒餃子 果物	ご飯 チキンカツ 春雨の酢の物 ぜんざい	 初詣 
673 キロカロリー	715キロカロリー	869キロカロリー	945キロカロリー	1203キロカロリー	
14	15	16	17	18	19
成人の日 	ご飯 鶏の唐揚げ 南瓜煮 かき玉汁	ご飯 塩サバ 筑前煮 味噌汁 ジュース	しらすしそご飯 きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 果物	ご飯 豚カツ がんもの煮物 味噌汁	 休み 
	891キロカロリー	804キロカロリー	889キロカロリー	878キロカロリー	
21	22	23	24	25	26
カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物	ご飯 魚のチリソースかけ さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁	ご飯 鶏天 けんちん煮 味噌汁	食パン ミートスパゲティ キャベツとササミの和え物 コンソープ 牛乳	ご飯 すき焼き風煮 ポテトサラダ 清まし汁	 休み 
1036キロカロリー	628キロカロリー	910キロカロリー	1100キロカロリー	887キロカロリー	
28	29	30	31		
ご飯 鶏のホイル焼き 突きコンニャクの金平 味噌汁	ご飯 豚骨ラーメン 春巻き 果物	ご飯 ロール白菜 マカロニサラダ 味噌汁 ジュース	ご飯 ぶりの照り焼き 牛蒡とさつま揚げの煮物 もずく汁	  	
690キロカロリー	977キロカロリー	858キロカロリー	748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。

