

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。

勝 山 学 園

月	火	水	木	金	土
		1  正月休み 	2  正月休み 	3  正月休み 	4 ご飯 鶏の唐揚げ 紅白なます 雑煮 絵馬蒲鉾・黒豆 720 キロカロリー
6 ご飯 魚の竜田揚げ じゃが芋の金平 味噌汁 797 キロカロリー	7 七草粥 豚肉の味噌焼き もやしの和え物 清まし汁 650キロカロリー	8 ご飯 ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁 880キロカロリー	9 ご飯 チャンポン シュウマイ 果物 940キロカロリー	10 ご飯 チキンカツ 春雨の酢の物 ぜんざい 1208キロカロリー	11 初 詣 宇佐神宮
13 成人の日 	14 ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え かき玉汁 766キロカロリー	15 ご飯 魚の甘酢あんかけ 筑前煮 味噌汁 牛乳 752キロカロリー	16 味ご飯 きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 果物 928キロカロリー	17 ご飯 はさみ豚カツ 白菜のおかか和え 味噌汁 818キロカロリー	18 休み
20 ご飯 焼き魚 刻み昆布と丸天の煮物 豚汁 767キロカロリー	21 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース 930キロカロリー	22 ロールパン ミートスパゲティ キャベツとササミの和え物 コンソメスープ 1102キロカロリー	23 ご飯 鶏天 けんちん煮 味噌汁 937キロカロリー	24 牛丼 ポテトサラダ 味噌汁 デザート 872キロカロリー	25 休み
27 ご飯 鶏のホイル焼き 突きコンニャクの金平 味噌汁 718キロカロリー	28 ご飯 ごぼ天うどん 里芋の煮つけ 果物 852キロカロリー	29 ご飯 おでん風煮 マカロニサラダ 味噌汁 938キロカロリー	30 ご飯 魚のカレームニエル 五目煮豆 もずく汁 620キロカロリー	31 ご飯 チキン南蛮 ほうれん草の白和え 味噌汁 牛乳 915 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、五穀豊穣を願う。
 数の子…たくさんの卵を持つ数は子孫繁栄を願う。
 ごぼう…根を張ることから、家業が堅固なることを願う。
 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。

