

🍵 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
2	3	4	5	6	7
正月休み	正月休み	正月休み	ご飯 鶏の照り焼き 紅白なます 雑煮 黒豆・絵馬蒲鉾	ご飯 チャンボン 多菜包子 果物	七草粥 筑前煮 味噌汁
			716 キロカロリー	945 キロカロリー	403 キロカロリー
9	10	11	12	13	14
成人の日	ご飯 鶏の唐揚げ 牛蒡とさつま揚げの煮物 味噌汁 果物	ご飯 春巻き 小松菜の和え物 ぜんざい	ご飯 塩サバ 五目煮豆 豚汁	おこわ かけそば かき揚げ ジュース	休み
	788 キロカロリー	948 キロカロリー	810 キロカロリー	998 キロカロリー	
16	17	18	19	20	21
ご飯 鶏肉のホイル焼き じゃが芋の煮物 味噌汁	ご飯 焼肉風炒め 春雨の酢の物 ワカメスープ	ご飯 揚げだし豆腐 切干大根の煮物 味噌汁	ロールパン ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 白身フライ もやしとハムの和え物 味噌汁	おにぎり お好み焼き 豆腐サラダ 卵スープ
741 キロカロリー	616 キロカロリー	899 キロカロリー	957 キロカロリー	738 キロカロリー	817 キロカロリー
23	24	25	26	27	28
カレーライス 揚げ物 野菜サラダ デザート	ご飯 魚のチリソース 金平牛蒡 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え すまし汁	ご飯 きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 ジュース	ご飯 煮込みハンバーグ 和風スパサラ 味噌汁	休み
935 キロカロリー	602 キロカロリー	769 キロカロリー	928 キロカロリー	723 キロカロリー	
30	31				
ご飯 味噌ラーメン 餃子 果物	ご飯 おでん 小松菜の炒め物 味噌汁				
817 キロカロリー	769 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。

