

# 🍵 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	2	3	4	5	6
<b>元旦</b>	<b>休み</b>	<b>休み</b>	ご飯 魚の照り焼き 紅白なます 雑煮  黒豆・絵馬蒲鉾 682 キロカロリー	ご飯 きつねそば あんかけ卵豆腐 果物  699 キロカロリー	七草粥 筑前煮 味噌汁  梅干し  408 キロカロリー
			8	9	10
<b>成人の日</b>	ご飯 ちゃんぽん シュウマイ ジュース  889 キロカロリー	ご飯 焼き魚 炒り豆腐 団子汁  779 キロカロリー	ご飯 鶏の唐揚げ じゃが芋の煮物 ぜんざい  1125 キロカロリー	ご飯 おでん ほうれん草の和え物 味噌汁 果物  740 キロカロリー	<b>休み</b>
	15	16	17	18	
ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁  815 キロカロリー	ご飯 スコッチエッグ もやしとベーコンの炒め物 みぞれ汁  843 キロカロリー	三色丼 牛蒡とさつま揚げの煮物 味噌汁 ジュース  747 キロカロリー	食パン ミートスパゲティ 野菜サラダ オニオンスープ  1016 キロカロリー	ご飯 白身フライ 胡瓜とわかめの和え物 味噌汁  639 キロカロリー	カレーライス 野菜サラダ デザート  805 キロカロリー
22	23	24	25	26	27
ご飯 鶏のおろし煮 南瓜の煮物 そうめん汁  769 キロカロリー	ご飯 魚のチリソース さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁  661 キロカロリー	ご飯 牛肉の柳川風 キャベツとカニカマのサラダ すまし汁  568 キロカロリー	ご飯 味噌ラーメン にら饅頭 果物  732 キロカロリー	中華丼 胡瓜とくらげの和え物 卵スープ 牛乳  613 キロカロリー	<b>休み</b>
29	30	31			
いなり たぬきうどん イカと大根の煮物 ジュース  767 キロカロリー	チキンカツカレー 野菜サラダ デザート  953 キロカロリー	ご飯 魚の南蛮漬け 大豆の風味和え 味噌汁  751 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  
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。

