



日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
7 火	ご飯	鮭の味噌バターあんかけ(キャベツ、しめじ、人参)・もやしと竹輪のお浸し(人参)・味噌汁(豆腐、なめこ)	421	りんご
8 水	ぶどうパン	鶏のマーマレード焼き・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、ブロッコリー)・ミネストローネ(ベーコン、人参、じゃがいも)	392	バナナ
9 木	あんかけうどん	→豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	398	いよかん
10 金	牛丼	→牛肉、玉ねぎ、しらたき・和えもの(キャベツ、人参、ほうれん草)・味噌汁(大根、油揚げ)	449	いちご
14 火	鶏味噌丼	→鶏肉、長葱・おほか和え(白菜、ほうれん草)・すまし汁(あられはんぺん、わかめ)	420	いちご
15 水	さつまいもカレー	→豚肉、玉葱、人参、ヨーグルト、牛乳・ミモザサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり、卵)	464	りんご
16 木	ロールパン	魚の人参クリームソース(小麦粉、生クリーム、牛乳、バター)・ブロッコリーとベーコンのサラダ(人参、コーン)・白菜と小松菜のスープ	399	バナナ
17 金	かきたまうどん	→鶏肉、人参、白菜、玉ねぎ、ほうれん草、卵・さつまいものそぼろ煮(豚ひき肉)	400	いよかん
20 月	ご飯	ししゃも揚げ・野菜のそぼろ煮(鶏ひき肉、ジャガイモ、人参、グリーンピース)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	449	いよかん
21 火	黒糖ロール	ホワイトシチュー(生クリーム、牛乳、鶏肉、ジャガイモ、コーン、玉葱、人参)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、ブロッコリー)	439	バナナ
22 水	焼きうどん	→豚肉、玉葱、人参、キャベツ・ごぼうスティック・さつまいものバター煮・ワンタンスープ(鶏ひき肉、長ネギ、ワンタンの皮)	407	いちご
23 木	和風麻婆豆腐丼	→豚ひき肉、人参、長ねぎ、豆腐・中華風和物(キャベツ、小松菜、胡麻油)・味噌汁(えのき、三つ葉)	408	いよかん
24 金	ご飯	鮭の香味焼き(小葱)・チンゲンサイとさつまいもの煮浸し(もやし、人参)・田舎汁(かぼちゃ、大根、しめじ、玉ねぎ)	399	いちご
27 月	食パン	ポトフ(鶏骨付き肉、大根、人参、カブ、キャベツ、ベーコン)・ブロッコリーポイル(マヨネーズ)・キャンディーチーズ	395	バナナ
28 火	中華あんかけ焼きそば	→豚肉、人参、キャベツ、キクラゲ・ナムル(もやし、ほうれん草)・わかめスープ(玉ねぎ、白ごま)	370	いちご
29 水	ご飯	ムキカレイのフライ(つなぎ卵、小麦粉、パン粉)・おほか和え(キャベツ、ほうれん草)・味噌汁(大根、油揚げ)	433	いよかん
30 木	ご飯	豚肉と切り干し大根の煮物(人参、ひじき、さつまいも)・和え物(白菜、小松菜)・吉野汁(カブ、カブの葉、三つ葉、カニカマ)	375	いちご
31 金	ロールパン	鶏肉とジャガイモのロースト・コーンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり、コーン)・トマトと玉ねぎのスープ	399	バナナ

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。

あけましておめでとう

知っている? 1月の食文化



1月1日 おせち料理

お正月にはおせち料理を食べましたか?
お正月は歳神様を家にお迎えして祝う大切な日本の行事。
おせち料理には縁起のいい願いが込められています。

1月7日 七草がゆ

春の七草を入れたおかゆを食べると、一年を元気に過ごせると言われています。
お正月にごちそうを食べすぎて疲れた胃にも優しく、体を休める意味もあります。



豊作 理由は畑の肥料として、小魚をまいていたから。	子宝 子孫繁栄 たまごの数がたくさんあるから。	長寿 この食べ物の見た目と同じ、腰が曲がるまで長生きできるように。
金運 見た目の黄金色から、「勝ち葉」ともいう。	喜んで 過ごせるように 「はるごめ」という言葉に似ているから。	先の見通しが きくように たくさん穴があいているから。
おめでたさ 紅白は縁起がいいとされるから。	勉強が できるように 答物(言の言物)に似ているから。	健康 体が丈夫、健康などの意味がある「まめ」という言葉にかけた。

