



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられていると、いわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾りものは、地域や家庭によってさまざまです。

1月11日の鏡開きとは、お供えた鏡もちを下げて食べる年中行事です。おもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作り、無病息災を祈って食べます。

1月分献立予定表



	7日	火	8日	水	9日	木	10日	金	11日	土
朝食			味噌汁 ビーフソテー 納豆		味噌汁 サンドイッチ		スライスパン コーンフレーク		味噌汁 目玉焼・サラダ	
			700 Kcal		Kcal		722 Kcal		681 Kcal	
昼食			親子丼 イカ天ぷら 吸い物		カレーライス メンチカツ 生野菜		焼きそば 一口アジフライ キャベツと大根のサラダ		麻婆豆腐 ミニ春巻 中華和え	
			750 Kcal		838 Kcal		655 Kcal		807 Kcal	
夕食			肉団子野菜あんかけ 中華風豚しゃが もやしスープ		ポークソテー和風ソース 里芋の煮物 味噌汁		白身魚のフリッターカラマヨソース ニンニク醤油炒め 味噌汁		千金のグリルトマトソース 豆腐のフワフワ揚あんかけ 味噌汁	
			949 Kcal		1007 Kcal		1106 Kcal		1025 Kcal	

	12日	日	13日	月	14日	火	15日	水	16日	木	17日	金	18日	土
朝食	味噌汁 肉団子 金平牛蒡		スライスパン チョコフレーク スクランブルエッグ		味噌汁 鯖味噌煮 ひじき煮付		スライスパン コーンスープ		味噌汁 ミニハンバーグ 山菜ゴマ油炒め		スライスパン フルーツグラノーラ ミートオムレツ		味噌汁 ミートボールシリアアヒンソース 納豆	
	666 Kcal		753 Kcal		664 Kcal		721 Kcal		671 Kcal		683 Kcal		718 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		パン おにぎり 飲物 デザート		醤油ラーメン 黒ハンペンフライ キャベツと水菜のサラダ		若布ご飯 のっぺい汁 蓮根はさみ揚 ピリカラ和え		白菜クリーム煮 南瓜コロッケ ブロッコリーサラダ		じゃこご飯 塩カルピメンチ キャベツの和え物 豚肉ともやしの汁		きつねうどん 鯖白醤油漬 法蓮草お浸し	
	Kcal		Kcal		561 Kcal		735 Kcal		821 Kcal		765 Kcal		503 Kcal	
夕食	クリームシチュー 白身魚フライ サラダ		韓国千ヶ風 多菜包子 春雨の中華和え		揚鶏四川風 高野豆腐の煮物 ニラ玉スープ		鮭のムニエル ポテトのバジル煮 スープ		かき揚げ天丼 肉豆腐 吸い物		トンカツ 肉じゃが 味噌汁		ガリバタチキン 春雨サラダ もやしスープ	
	1026 Kcal		972 Kcal		938 Kcal		997 Kcal		1070 Kcal		1071 Kcal		930 Kcal	

	19日	日	20日	月	21日	火	22日	水	23日	木	24日	金	25日	土
朝食	味噌汁 鮭の塩焼 切干大根煮付		スライスパン 洋風カキタマスープ ツナとコーンのサラダ		味噌汁 豚肉とキャベツの中華だし炒め 一口がんも煮付		スライスパン チャウダー ゆで卵・サラダ		味噌汁 鶏ゴボウ焼 卸し和え		スライスパン コンソメスープ マセドアンサラダ		味噌汁 ビーフソテー 豆腐磯辺揚	
	655 Kcal		719 Kcal		751 Kcal		737 Kcal		698 Kcal		682 Kcal		748 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		豚肉と牛蒡の卵としり 竹輪磯辺揚 吸い物		スパゲティーミートソース コロッケ サラダ		味噌ラーメン イカフライ 和風サラダ		ゆかりご飯 豚汁 ささみ梅しそ揚 もやし和え物		辛味噌うどん 温泉卵 ハンペンチーズフライ		三色丼 スイートコーンフライ 吸い物	
	Kcal		748 Kcal		698 Kcal		603 Kcal		782 Kcal		657 Kcal		763 Kcal	
夕食	カレーライス 千金ナゲット ハムサラダ		和風ハンバーグ 筑前煮 味噌汁		鯖の立田揚 根菜煮物 味噌汁		揚げ鶏ピリ辛あんかけ 豆腐の中華煮 味噌汁		グラタン ハムロールフライ サラダ スープ		豚肉の朝鮮焼 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁		鮭のチャンチャン焼 大根と鶏肉の煮物 ゴボウサラダ 味噌汁	
	909 Kcal		957 Kcal		1011 Kcal		1061 Kcal		1009 Kcal		951 Kcal		962 Kcal	

	26日	日	27日	月	28日	火	29日	水	30日	木	31日	金
朝食	味噌汁 ししゃも 大根炒め煮		スライスパン 玄米フレーク 照焼ソースバーグ		味噌汁 ウインナーサラダ 蓮根金平		スライスパン パンフキンスープ スクランブルエッグ		味噌汁 笹かまの磯辺揚 ツキコン金平		スライスパン マイグラノーラ 曙サラダ	
	657 Kcal		755 Kcal		650 Kcal		740 Kcal		600 Kcal		729 Kcal	
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート		ちゃんぽん麺 揚げ餃子 ヤクルト		とろ卵焼豚丼 温泉卵 南瓜挽肉サンド 中華スープ		和風スパゲティー 焼肉カルピメンチ キャベツと水菜のサラダ		あんかけチャーハン 焼売 塩だし和え		カレーうどん イカドーナツ キャベツと大根のサラダ	
	Kcal		735 Kcal		819 Kcal		754 Kcal		743 Kcal		782 Kcal	
夕食	ハヤシライス グラタンコロッケ 生野菜 ココア		ポークソテーオニオンソース あぶ玉 味噌汁		ホキのフライ 馬鈴薯コンソメ煮 味噌汁		エスニック風グリルチキン ヒヨコ豆のシーザーサラダ スープ		ロコモコ丼 南瓜サラダ オニオンスープ		ソースカツ丼 ツナじゃが 味噌汁	
	1077 Kcal		966 Kcal		988 Kcal		984 Kcal		985 Kcal		1002 Kcal	



*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。
*栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳が付きまます。
*朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

1月7日は七草

春の七草



「七草」のころ、野に出てきた若菜は緑黄色野菜です。今のように簡単に野菜が手に入らなかった時代は、野に出る若菜も大切な栄養源だったのでしょ。



1月7日は七草の節句です。

「君がため 春の野に出て若菜摘む 我が衣手に雪は降りつつ」
(百人一首より)

ここに歌われている若菜とは七草のことです。「大切な人が健康でこの1年を送れるように。そのために、若菜を摘んで食べさせよう」という意味があり、この七草をおかゆにして、1年の無病息災を願う習わしが1300年あまり昔の奈良時代からあります。