

1月の献立（昼食）

日	月	火	水	木	金	土
						1 休
2 休	3 休	4 シーフードカレー ゆずと大根サラダ フルーツ ご飯	5 おでん 白菜の和え物 わかめの酢の物 ご飯	6 親子丼 厚揚げの生姜のせ 小松菜のえび和え	7 魚のチーズ焼き ウインナーカレーソー もやしとニラの和え物 ご飯	8 ホイコーロー 大根サラダ さつま芋のレモン煮 ご飯
9 休	10 海老フライ 海藻サラダ じゃが芋の昆布煮 ご飯	11 寄せ煮 きゅうりのじゃこ和え 湯豆腐 ご飯	12 酢鶏 白菜のコールスロー もやし炒め ご飯	13 クラムチャウダー チキンナゲット グリーンサラダ ご飯	14 魚の塩焼き がんと煮 だし巻き玉子 ご飯	15 肉団子のケチャップ煮 ズッキーニと コーンのサラダ フルーツ ご飯
16 休	17 鶏の照焼き きんぴらごぼう マカロニサラダ ご飯	18 ちらし寿司 かき揚げ 玉子豆腐 ブロッコリーの和え物	19 三色丼 もやしの甘酢 煮豆	20 焼きそば しゅうまい 大根サラダ ご飯	21 魚の味噌煮 炒り豆腐 もやしのゆかり和え ご飯	22 ロールキャベツ レタスとコーンのサラダ ハッシュドポテト ご飯
23 休	24 鶏の唐揚げ 茄子の生姜和え なます ご飯	25 きのこのスパゲティ 魚のパター焼き トマトサラダ デザート	26 チャーハン 海老フライ 野菜のオイスター炒め ぎょうざ	27 魚の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト 炒り豆腐 ご飯	28 鶏の照焼き 枝豆の白和え フルーツ ご飯	29 おでん ブロッコリーの和え物 もやしの甘酢 ご飯
30 休	31 煮魚 ほうれん草ごま和え 高野煮 ご飯					

※ その日の仕入れの状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

『おせち』と『七草がゆ』

今も昔もおせち料理の定番といえど？

「黒豆」「きんとん」「ごまめ」「かずのこ」など・・・どの料理にもいわれがありますが、無病息災・子孫繁栄を願っていただきます。

「七草がゆ」は、春の七草を摘んで食べるお粥です。

無病息災・長寿健康を願って食べますが、その他にもお正月のごちそうで疲れた胃を七草粥で休ませる意味合いがあります。

