


1月の献立（夕食）

日	月	火	水	木	金	土
						1 休
2 休	3 休	4 焼魚 竹輪ときゅうりの ゆかり和え 里芋の唐揚味噌マヨ ご飯	5 ハムカツ ほうれん草と コーンのソテー いんげんの胡麻和え ご飯	6 八宝菜 小籠包 春雨サラダ ご飯	7 肉じゃが 茄子のごまだれ たたききゅうり ご飯	8 ハヤシライス コロコロサラダ ツナとほうれん草ソテー ご飯
9 休	10 オムレツ ピクルス ひじき煮 ご飯	11 煮魚 山芋の梅和え かぼちゃ煮 ご飯	12 木の葉丼 豚肉と大根の煮物 キャベツの甘酢 ご飯	13 かぼちゃコロッケ 竹輪とこんにやく煮 豆腐のきのこあんかけ ご飯	14 根菜煮 白菜柚子こしょう和え はんぺんの かつおまぶし ご飯	15 麻婆豆腐 春雨サラダ アボカドわさび和え ご飯
16 休	17 豚肉の生姜焼き 切干大根 小松菜のツナ和え ご飯	18 すき焼き風煮 わかめの酢の物 フルーツ ご飯	19 コロッケ コールスローサラダ ほうれん草のソテー ご飯	20 豚バラ大根 じゃが芋明太子和え もずく ご飯	21 ハンバーグ ポテトサラダ 高野煮 ご飯	22 ビビンバ丼 酢の物 杏仁豆腐
23 休	24 お好み焼き がんと煮 ごま豆腐 ご飯	25 和風オムレツ 筑前煮 小松菜の和え物 ご飯	26 鶏のトマト煮 いんげんの和え物 にら玉 ご飯	27 豚カツ 春雨サラダ ピリ辛切干大根 ご飯	28 中華丼 小籠包 温豆腐	29 クリームシチュー ウインナーのソテー グリーンサラダ ご飯
30 休	31 スタミナ焼き 大根サラダ 煮豆 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。

