



# 1月の献立表

\* 献立は材料の関係で  
変更することがあります。

## 旬歳記



### 今月の旬菜 ＜七草粥＞

「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 これ  
ぞなくさ」と三十一文字の歌に詠  
まれた「春の七草」。“七草粥”の  
慣わしは平安時代初期に中国から伝  
わった宮中行事で、初めは米・麦・  
粟・キビ・大豆・小豆の七種で作ら  
れていました。今の七草粥は、平安  
時代の宇多天皇が七種の若菜を摘ん  
で入れて、無病を祈ったのが始まり  
です。『百人一首』に詠われ、『土  
佐日記』や『枕草子』にも登場する  
“七草粥”。江戸時代には庶民に定  
着し、現代に受け継がれています。  
七草にはビタミンA・B・C、カルシ  
ウム、ミネラルが豊富で様々な薬効  
成分が含まれています。1月7日には  
“七草粥”で1年の健康を祈りませ  
んか？



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5 お正月メニュー	6 かけうどん じゃが芋の牛しぐれ煮 竹の子のおかか和え ごはん 一口羊かん	7 七草粥 さわらの西京焼き 高野豆腐の含め煮 清し汁 キウイフルーツ、ドーナツ	8 カレイのあんかけ 焼きうどん 人参サラダ ごはん、みそ汁 ムーンライトソフトケーキ	9 鶏の鍋照り焼き 切干大根の煮付け インゲンの塩昆布和え ごはん、みそ汁 白桃缶、ミニマドレーヌ	10 牛肉じゃが 揚げだし豆腐 白菜の塩もみ ごはん、みそ汁 ランチパック(チョコ)
12 かき揚げ丼 蓮根と竹輪の炒り煮 インゲンのおかか和え にゅうめん りんご、もみじまんじゅう	13 鶏の甘辛煮 エビと玉ねぎの塩炒め 菜の花のツナ炒め ごはん、みそ汁 原宿ドッグ	14 肉そば さつま芋と竹輪の煮物 大根の梅おかか和え ごはん パイン缶、ハーベスト	15 お楽しみメニュー	16 カツ丼 南瓜の煮物 インゲンの和え物 みそ汁 みかん、シフォンケーキ	17 和風ハンバーグ 巣ごもり玉子 小松菜のゴマ和え ごはん、みそ汁 薄皮まんじゅう
19 味噌煮込みうどん 野菜春巻き ほうれん草の和え物 ごはん みかん缶、パームクーヘン	20 ブリ大根 ウインナーと玉ねぎの炒め物 長芋のポン酢和え ごはん、みそ汁 今川焼	21 親子煮 さつま芋の金平 きゅうりの塩昆布和え ごはん、清し汁 みかん、ミニパームロール	22 豆腐カツの肉味噌かけ ベーコンとキャベツの炒め物 菜の花の和え物 ごはん、清し汁 ムーンライト	23 具沢山うどん じゃが芋のツナ煮 インゲンのおかか和え ごはん、漬物 りんご、プチケーキ	24 カレイの南蛮漬け 竹の子の煮付け 小松菜のお浸し ごはん、みそ汁 ワッフル
26 豆腐ナゲットのあんかけ ジャーマンポテト 煮豆 ごはん、にゅうめん パイン缶、ドーナツ	27 ロールキャベツ がんもの煮物 玉ねぎのおかか和え ごはん、スープ ホームパイ	28 ホキの天ぷら なめこ豆腐 カリフラワーの和え物 ごはん、清し汁 黄桃缶、シフォンケーキ	29 さわらの梅醤油焼き さつま芋の甘煮 スパサラダ ごはん、スープ よもぎまんじゅう	30 カレーライス ハムステーキ 拌三絲 福神漬 パイン缶、カントリーマアム	31 きしめん 天ぷら 切干大根の酢の物 ごはん 一口ういろ