



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
4 お楽しみメニュー	5 麻婆春雨 チヂミ カリフラワーのかにマヨ和え ごはん、スープ 上用まんじゅう	6 かけうどん ごぼうの牛しぐれ煮 蓮根と昆布の煮物 ごはん パイン缶、ドーナツ	7 七草粥 さばの味噌煮 高野豆腐の含め煮 かきたま汁 マリービスケット	8 スパニッシュオムレツ 揚げなすの蒸し浸し キャベツのしらす和え ごはん、清し汁 オレンジ、カントリーマアム	9 牛肉じゃが 揚げ出し豆腐 白菜の塩もみ ごはん、みそ汁 ムーンライトソフトケーキ
11 かき揚げ丼 竹の子と竹輪の炒り煮 インゲンのおかか和え そうめん汁 黄桃缶、ミニどら焼き	12 鶏の甘辛煮 がんもの煮物 キャベツとカニカマのサラダ ごはん、スープ 一口羊かん	13 豚肉とキャベツのマヨ炒め 竹輪とさつま芋の田舎煮 大根の梅和え ごはん、みそ汁 みかん、ブッセ	14 チキンカツ丼 じゃが芋と鮭フレークの煮物 きゅうりとコーンのサラダ みそ汁 ミニ今川焼	15 おでん インゲンの和え物 菜飯 みかん缶、プチケーキ	16 クリームシチュー エビかつ マカロニサラダ ごはん ミニ肉まん
18 かけそば はんぺんの天ぷら ほうれん草の和え物 漬物、ごはん りんご、ミニパームロール	19 ブリ大根 ウインナーソーテー 長芋のポン酢和え ごはん、みそ汁 ホームパイ	20 親子丼 さつま芋の金平 きゅうりの塩昆布和え 清し汁 オレンジ、シフォンケーキ	21 豆腐カツの肉味噌かけ 白菜とベーコンの塩炒め 菜の花の和え物 ごはん、清し汁 チョコパイ	22 カレイの南蛮漬け 竹の子の煮物 小松菜のお浸し ごはん、みそ汁 パイン缶、ハーベスト	23 野菜うどん ツナじゃが煮 インゲンのおかか和え ごはん カスタードケーキ
25 クリーミーコロッケ ポテトサラダ ひじき豆 ごはん、そうめん汁 みかん缶、栗しぐれ	26 カレーライス チキンナゲット スパサラダ 福神漬 ムーンライトソフトケーキ	27 肉味噌炒め 切干煮 きゅうりの酢の物 ごはん、スープ 黄桃缶、プチケーキ	28 サワラの梅醤油焼き さつま芋の甘煮 カリフラワーのサラダ ごはん、お吸物 クリームパン	29 きのこそば 大根のそぼろ煮 キャベツのツナ和え ごはん みかん、スイスロール	30 サバの竜田揚げ 小松菜とさつま揚げの旨煮 きゅうりとトマトのサラダ ごはん、みそ汁 マリービスケット