



令和

2年

1月

寒い日が続きますが、ご家族そろって穏やかな新春をお過ごしのことと思います。
新年を迎え、この1年が皆様にとってすばらしい年であることをお祈りしております。

明けまして
おめでとう
ございませう



鏡開き

お正月に飾っていた鏡餅をいただく日です。関東と関西で松の内が異なりますので、鏡開きの日にも異なるそうです。
松の内が1月7日までの関東では1月11日に、松の内が1月15日までの関西では1月15日または1月20日に鏡開きをすることが多いようです。

鏡開きは江戸時代（1603年～1867年）の初期に武家の間で広まっていき、年神様にお供えしたお餅を包丁などの刃物で切るのは切腹を連想するので縁起が悪いとされ、手や小槌などで割ることにしました。
ですが「割る」という表現も縁起が悪いということで、縁起の良い末広がりを意味する「開く」という表現にし「鏡開き」と言われるようになったのだそうです。



		13 (月)				14 (火)				15 (水)				16 (木)				17 (金)			
献立		ごはんとら玉(卵) 春雨の和え物 わかめスープ(ごま) グレープフルーツ				冬野菜のカレーライス(小麦・乳) ひじきのサラダ(ごま) パナナ				バターロール(小麦・乳・卵) 鮭のキャロット焼き(卵・乳) ほうれん草とコーンのソテー みかん 牛乳(乳)				ごはん 炒り鶏(卵) 厚焼き卵(卵) みそ汁 オレンジ				ごはん さわらのバター醤油焼き(乳) れんこん炒め煮 みそ汁 みかん			
使用食材		精白米・鶏卵・にら・生椎茸・玉葱・はんぺん 春雨・きゅうり・人参・わかめ・長葱 グレープフルーツ				精白米・豚挽き肉・玉葱・じゃがいも 人参・白菜・ほうれん草・芽ひじき・ツナフレーク ロースハム・パナナ				バターロール・鮭・人参・パセリ ほうれん草・ベーコン・ホールコーン みかん・牛乳				精白米・鶏もも肉・里芋・人参 ごぼう・焼きちくわ・こんにゃく・いんげん 大根・油揚げ・オレンジ				精白米・さわら れんこん・人参・しめじ・小松菜・えのき茸 みかん			
栄養価		エネルギー 366 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 7.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.7 g 食塩 1.8 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.3 g 食塩 1.3 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.6 g															
		20 (月)				21 (火)				22 (水)				23 (木)				24 (金)			
献立		ごはん 和風おろしハンバーグ(小麦・乳) コールスローサラダ(卵) かぶのスープ オレンジ				ごはん すき焼き風煮 きゅうりの土佐和え みそ汁 オレンジ				バターロール 鮭のムニエル(乳) ブロッコリーサラダ パナナ 牛乳(乳)				ごはん メンチカツ(小麦・卵・乳) 白菜サラダ スープ いやかん				ごはん たららのパン粉焼き(小麦) キャベツとツツの甘酢和え みそ汁 りんご			
使用食材		精白米・豚挽き肉・玉葱 キャベツ・きゅうり・ホールコーン・人参 かぶ・ベーコン・オレンジ				精白米・豚小間・焼き豆腐・白菜 長葱・白滝・人参・ほうれん草・きゅうり もやし・生椎茸・オレンジ				精白米・鮭・レモン ブロッコリー・じゃがいも・ロースハム・玉葱 パナナ・牛乳				精白米・豚挽き肉・玉葱 白菜・きゅうり・ロースハム・小松菜 いやかん				精白米・たらら・にんにく・パセリ キャベツ・ツナフレーク・人参 ほうれん草・油揚げ・りんご			
栄養価		エネルギー 399 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 339 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 6.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.0 g 食塩 1.3 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.2 g 食塩 1.0 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.5 g 食塩 1.3 g															
		27 (月)				28 (火)				29 (水)				30 (木)				31 (金)			
献立		ごはん 和風おろしハンバーグ(小麦・乳) コールスローサラダ(卵) かぶのスープ オレンジ				ごはん てりやきチキン しらす和え みそ汁 りんご				黒糖ロール(小麦・乳・卵) 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト パナナ 牛乳(乳)				ごはん 高野豆腐の玉子とじ(小麦・卵) 春雨ソテー(ごま) チンゲン菜のスープ グレープフルーツ				ごはん ポテトコロッケ(小麦・卵・乳) 切干大根の含め煮 みそ汁(小麦) いやかん			
使用食材		精白米・豚挽き肉・玉葱 キャベツ・きゅうり・ホールコーン・人参 かぶ・ベーコン・オレンジ				精白米・鶏もも肉・もやし・きゅうり 人参・しらす干し・絹ごし豆腐 ほうれん草・りんご				黒糖ロール・鶏もも肉・玉葱・人参・しめじ にんにく・じゃがいも・ベーコン・パセリ パナナ・牛乳				精白米・鶏もも肉・玉葱・高野豆腐 グリンピース・春雨・しめじ・人参・ほうれん草 チンゲン菜・長葱・グレープフルーツ				精白米・じゃがいも・玉葱 切干大根・人参・油揚げ・いんげん わかめ・鮭・いやかん			
栄養価		エネルギー 399 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 14.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.0 g 食塩 1.5 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 8.6 g 食塩 1.8 g															

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。

