

# 1月分

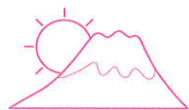


注文は予約制です。ご協力ください。

<p>11日 月</p> <p><b>成人の日</b></p>	<p>12日 火 823kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●わかめごはん</li> <li>●豚肉のかりん揚げ</li> <li>●筑前煮</li> <li>●煮びたし</li> <li>●花野菜のマヨネーズ和え</li> <li>●コロコロこんにやく</li> <li>●豆腐のみそ汁</li> </ul>	<p>13日 水 863kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●セルフあんかけそば</li> <li>●えびマヨ</li> <li>●春雨サラダ</li> <li>●ゆかりちりめん</li> </ul> <p>めんの上に中華あんをかけて食べましょう</p>	<p>14日 木 845kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●キーマカレー</li> <li>●チキンカツ</li> <li>●マセドアンサラダ</li> <li>●ポイルキャベツ</li> <li>●福神漬</li> <li>●みかん</li> </ul>	<p>8日 金 843kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●黒豆ごはん</li> <li>●鶏肉の竜田揚げ</li> <li>●鮭のマヨネーズ焼き</li> <li>●チーズポテト</li> <li>●ほうれん草のピーナッツ和え</li> <li>●きなこ雑煮</li> </ul>
<p>18日 月 851kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●セルフかつとじ</li> <li>●こふきいものおかか風味</li> <li>●ウインナー</li> <li>●ポパイサラダ</li> <li>●わらびもち</li> </ul> <p>かつとじを作って食べましょう</p>	<p>19日 火 941kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆかりごはん</li> <li>●鶏肉の唐揚げ</li> <li>●酢豚 ミニドック</li> <li>●ゆで卵 ブロッコリー</li> <li>●えのきたけのみそ汁</li> <li>●パイ</li> </ul> <p><b>ボリュームアップ弁当</b></p>	<p>20日 水 840kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●ハンバーグ</li> <li>●ほうれん草のソテー</li> <li>●きんぴらごぼう</li> <li>●卵焼き</li> <li>●こふきいも</li> <li>●コンソメスープ</li> <li>●洋梨</li> </ul>	<p>21日 木 855kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●冬野菜カレー</li> <li>●ハムサラダフライ</li> <li>●ごぼうとれんこんのサラダ</li> <li>●ミックスフルーツ</li> <li>●福神漬</li> <li>●ポイルキャベツ</li> </ul>	<p>22日 金 834kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●炊き込みごはん</li> <li>●さばの竜田揚げ</li> <li>●煮びたし</li> <li>●切干大根の中華サラダ</li> <li>●フランクフルト</li> <li>●大根のみそ汁</li> <li>●漬物</li> </ul>
<p>25日 月 866kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●わかめごはん</li> <li>●里芋のクリームシチュー</li> <li>●えびフライ</li> <li>●スパゲティサラダ</li> <li>●ゆで卵</li> <li>●ポイルキャベツ</li> <li>●ミニゼリー</li> </ul>	<p>26日 火 823kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●クリームコロッケ</li> <li>●みそおでん</li> <li>●コールスローサラダ</li> <li>●ひじきの炒め煮</li> <li>●シューマイ</li> <li>●じゃがいものみそ汁</li> </ul>	<p>27日 水 819kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ちらしずし</li> <li>●ローストンカツ</li> <li>●さんまのしょうが煮</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●にゅうめん</li> <li>●あずき白玉</li> </ul>	<p>28日 木 828kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●チキンカレー</li> <li>●えびカツ</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●ポイルキャベツ</li> <li>●福神漬</li> <li>●みかん</li> </ul>	<p>29日 金 813kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●セルフ天丼</li> <li>●肉団子と野菜のピリ辛炒め</li> <li>●白菜のごまマヨサラダ</li> <li>●かきたま汁</li> <li>●漬物</li> </ul> <p>ごはんの上に天ぷらをのせてどんぶりにして食べましょう</p>

## お正月クイズ

正しいのはどっち?



Q1 おせち料理で、豊作を願って食べる「田作り」はどっち?



Q2 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?



Q3 おせち料理で、財産が増えるように願って食べる「栗きんとん」の主な材料は、栗と何?



Q3...B(黄色を鮮やかにするためにクチナシの実を使う)

Q2...B(巻物[書物]に似た形をしていることから)

Q1...B(昔、干した糸を田んぼの肥料に使っていたから/黒豆はまめに働けるように願って食べる)