

## 1月 献立表

日	曜	献立名	
---	---	-----	---



あけましておめでとう



		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物(g)	食塩相 当(g)	アレルギー情報	スプーン フォーク の有無
8	木	デミグラスハンバーグ	ホーテフライ・いんげん ハスター(付合せ) コーン・マカロニサラダ	パン	ごはん	1010	27.1	35.2	140.1	3.5	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉・鶏肉・ 大豆	
9	金	豚肉と野菜の旨辛炒め	もやしナムル 切干大根・ブロッコリー・ シューマイ・春巻	かぼちゃタルト	ごはん	908.4	23.38	37.39	112.6	3.85	卵・小麦・乳成分・えび・かに・豚肉・鶏 肉 大豆・りんご・ゼラチン・ごま・魚介類	
13	火	白身フライのマリネ	ホーテクランチ ホウレンソウとひじき和え トマトベニスサラダ	フルーツミックス	ごはん	862	18.0	30.6	122.4	2.9	小麦・鯖・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
14	水	チキンカツカレー	生野菜・ブロッコリー オムレツ ポテトサラダ	みかん	ごはん	924	28.5	36.4	117.8	4.9	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン	○
15	木	鯖塩焼き	ブロッコリー 春巻・パン・キンセンサラダ いんげんごま和え	紫芋タルト	ごはん	925.8	33.45	36.38	108.7	2.44	卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉・鶏肉 大豆・ごま	
16	金	照焼肉団子	生野菜 牛肉コロッケ・揚げ餃子 ピリ辛ナス	フルーツミックス	ごはん	679.2	12.2	17.6	113.1	1.4	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆 ごま・魚介類	
19	月	ビーフメンチカツ	生野菜・ブロッコリー ポテトサラダ ほうれん草ごま和え	フルーツミックス	ごはん	812	17.2	30.1	113.8	2.1	卵・小麦・乳成分・鯖・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ごま	
20	火	牛肉と茄子のさっぱり炒め	生野菜・ブロッコリー 野菜コロッケ	みかん	ごはん	854	19.6	32.9	112.2	1.7	小麦・乳成分・牛肉・大豆	
23	金	ハニーマスター チキン	ブロッコリー 春雨サラダ・タラモサラダ きんぴら	エクレア	ごはん	904	27.2	35.0	115.0	3.6	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン・ごま・魚介類	
26	月	キャベツメンチ	ブロッコリー パン・キンセンサラダ 茄子ナムル	紫芋タルト	ごはん	833	17.0	33.8	110.5	1.9	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・ごま	
27	火	ミートソース	生野菜・コーン ブロッコリー・野菜コロッケ ヘルシーサラダ	フルーツミックス	スペゲティ	759	21.4	28.1	107.3	2.7	卵・小麦・乳成分 牛肉・豚肉・大豆・ごま	○
28	水	豚肉チンチャオ炒め	生野菜・ブロッコリー オクラお浸し シューマイ	みかん	ごはん	771	25.6	24.1	106.2	2.2	卵・小麦・えび・かに・豚肉・鶏肉 大豆・ゼラチン・ごま	
29	木	春巻 揚げ餃子	棒々鶏サラダ ブロッコリー パン・キンセンサラダ	パン	チャーハン	804	18.1	34.4	102	5.4	卵・小麦・えび・かに 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・ごま・魚介類	○
30	金	照焼きハンバーグ	スパゲティ・ブロッコリー ポテトフライ コーンサラダ	みかん	ごはん	794	27.5	15.2	131.0	3.1	卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉 大豆・りんご	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯛、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## 「初夢」

## ○初夢とはいつ見る夢でしょうか

元日から2日にかけて見た夢とする説が一般的です

ただ、元日はずっと起きていて2日に寝たのなら、2日から3日にかけて見た夢と柔軟に考えてもいいかもしれません

また、新年最初に寝た日に夢を見なかった場合その年初めて見た夢を初夢としていいという考え方もあるようです

## ○そもそも初夢とは

「新年の縁起物」と考えられ、縁起の良い夢を見たらその1年が良い年になるという古くからある夢占いが由来のようです。

夢で吉凶を占う風習の起源は中国にあり「夢を食う」とされる想像上の生き物「猿(バク)」

の絵を枕の下に敷き悪い夢を食べてもらおうとしたのが始まりという説も

## ○一富士、二鷹三、茄子

「いちふじ、にたか、さんなすび」と読みます

これは江戸時代に広まったとされる、良い夢ベスト3！

\*一富士・・・富士は富士山を意味し「無事(ぶじ)」と掛けているという説も

\*二鷹・・・大空を舞い鋭い爪で獲物を捕まえる鷹は「チャンスをつかめる暗示

\*三茄子・・・昔は高級野菜でした。価値の高い実りのあるもので

事を「成す」に欠けているという説も

