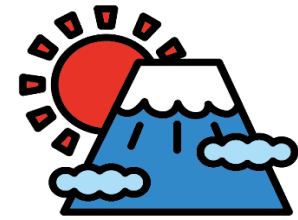




1月

配膳表



月	火	水	木	金
<p>賀正 あけまして おめでとう ございます</p>	<p>10 ★お正月メニュー★ さばのてりやき なます ごはん おぞうに</p>	<p>11 ケチャップ スコッチエッグ キaramel あげパン マカロニスープ</p>	<p>12 ポークしゅうまい (1人2こ) ごはん はっぼうさい</p>	<p>13 ブロッコリーの ツナあえ ごはん とりとこんにやく のみそ汁</p>
<p>16 ほうれんそうの ナムル ごはん ジャージャン豆腐</p>	<p>17 とりにくのピーナツ ツあえ ごはん ぐだくさん スープ</p>	<p>18 れんこんとえだまめの サラダ あおりんご ゼリー ナン キーマカレー</p>	<p>19 いわしかぼすレモンに ほうれんそうのおひたし ごはん けんちんじる</p>	<p>20 きゅうりとわかめの すのもの ごはん しるみざかなの つくねいりよせ なべ</p>
<p>23 パンパンジー サラダ ごはん ホイコーロー</p>	<p>24 ゆでやさい メンチカツ ごはん かぼちゃの みそしる</p>	<p>25 だいこんのサラダ クリームスパゲティ しよくパン</p>	<p>26 ごもくあつやき たまご ごはん ふしめんじる</p>	<p>27 ならえ あおなごはん こうや豆腐の たまごじ</p>
<p>30 しらたま フルーツ ターメリック ライス ビーフカレー</p>	<p>31 ふりかけ はんぺんの ツナマヨやき ごはん おおむぎのスープ</p>	<p>七草がゆ 春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。 1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな 唐土の鳥が 日本に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。※歌詞は地域や家庭によって異なります。</p>		<p>小豆がゆ 赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。 無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。</p>

