




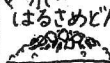






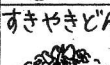



1月 こんだてよていひょう

ひ よ び	こんだてのなまえ			ち げ ん に あ い い	ねつやちからの もとになるもの	ちやにくの もとになるもの	からだのちやくしを ととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
	しゅよく	もの のみ	お か ず					
12 水	にんじんごはん 	M	いかのゆずみそやき ななくさじる	あ い い	こめ、さといも あぶら、さとう、ごま	とりにく、いか みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん みつま、かぶ、 せり、ねぎ、ゆず	582 26.2
13 木	セサミトースト 	M	はっぽうさい いそバフライドポテト		パン、じゃがいも バター、あぶら さとう、ごま	ぶたにく、えび いか、うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ たけのこ、キャバツ きぬさや	658 24.6
14 金	チキン カレーライス 	M	たまごスープ	あ い い	こめ、じゃがいも こまぎこ、バター、あぶら	とりにく、ベーコン たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ はくさい、ホールコー ン、グリーンピース、パセリ	688 22.3
17 月	しじゅうし 	M	だいずとにぼしのごまがらめ つみれじる	あ い い	こめ、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、とりにく たら、いわし、にぼし だいず、ぎゅうにゅう	だいこん、ねぎ にんじん、はくさい	682 29.1
18 火	マガリンパン 	M	バーベキューチキン コーンポテト やさいスープ	あ い い	パン、じゃがいも バター、あぶら、さとう	とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャバツ、パセリ ホールコーン	590 24.7
19 水	マーボー はるさめどん 	M	たまごとワンタンのスープ	あ い い	こめ、ワンタンのかわ あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、とりにく たまご、だいず みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ たけのこ、こまっな いら、ねぎ	683 27.7
20 木	コッパパン (セウ) 	りんご	カレーミートビーンズ はくさいのシチュー	あ い い	パン、こまぎこ じゃがいも、バター あぶら	ぶたにく、とりにく だいず、ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、たまねぎ ピーマン、ホールコー ン、はくさい、りんご	577 19.5
21 金	ごはん 	M	さばのみそに かわりきんぴら あおなのごまあえ		こめ、スパゲッティ あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、さば みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう こまっな、いんげん	705 26.1
24 月	ビビンバ 	M	わかめスープ	あ い い	こめ、あぶら さとう、ごま	ぶたにく、とうふ わかめ、ぎゅうにゅう	にんじん、もやし こまっな、ねぎ ホールコーン	607 22.4
25 火	カレーなんば 	M	てんぷら (ささかまほこ) ナムル	あ い い	うどん、さつまいも こまぎこ、あぶら ごま	とりにく、たまご ささかまほこ ぎゅうにゅう	にんじん、もやし たまねぎ、ねぎ こまっな	614 26.6
26 水	わかめごはん 	M	さけのしおやき じゃがいものそばろに		こめ、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、さけ わかめ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん いんげん	609 24.5
27 木	ライトフランス 	M	ビーンズシチュー おんやさい	あ い い	パン、こまぎこ じゃがいも、バター あぶら、さとう、ごま	とりにく、だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん キャバツ、ホールコーン	616 24.9
28 金	すきやきどん 	M	みそしる くだもの	あ い い	こめ、じゃがいも あぶら、さとう	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、わかめ みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ こまっな、ねぎ くだもの	607 22.7
31 月	ケチャップライス 	M	ニギスのからあげ じゃがいものポタージュ	あ い い	こめ、でんぷん じゃがいも、バター あぶら、さとう	とりにく、ベーコン ニギス、なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ホールコーン、パセリ ピーマン	681 24.2

* こんだては、さいりよりのつごうによりへんこうすることがあります。

七草粥、どうして食べるの？

1月7日の朝に、7種類の野菜が入ったおかゆを食べます。
これは、一年間病気になるず、ぶじにくらせることを祈って
食べられるものです。

また、お正月のごちそうで、つかれた胃を休
ませ、野菜が少ない冬に、不足しがちな
えいようをとるためだとも言われています。

* 12日の七草汁には、せり、だいこん、かぶが入っています。

(春の七草)

