

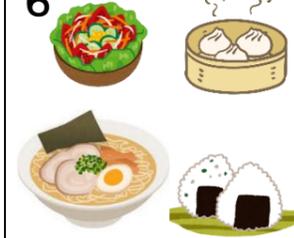
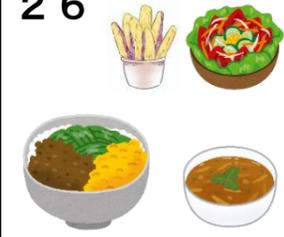


1月

January

のこんだて



月	火	水	木	金	土
 ～食にまつわる言葉～ 理詰めより重詰め 同じ「詰め」でも、理屈を言い合って納得させようとする理詰めより。ごちそうのに入った重詰めで、もてなす方がうまくいくということ。美味しいものを一緒に食べながら、和やかに話し合えば、みんな仲良くなれますよね。	4  ごはん、お雑煮 さかな、しおこうじや 魚の塩麴焼き くるまめ 黒豆	5  カレーライス 卵スープ ゼリー	6  ラーメン、おにぎり サラダ ターサイパオズ	7  七草あんかけ丼 味噌汁、春雨サラダ 果物	8  パン、野菜スープ 鶏の醤油香り揚げ ヨーグルト、ジュース
	11  御飯、そうめん汁 ハンバーグ ひじきサラダ	12  麦御飯、豆乳味噌汁 豚肉の生姜焼き 韓国風マカロニサラダ	13  御飯、かき玉汁 魚の外外りすかけ コロコロサラダ	14  御飯、白玉汁 チーズハンペンフライ 杏仁豆腐	15  ハヤシラシス 野菜スープ 黒ゴマプリン
17  御飯、卵スープ グラタン 胡麻和え	18  御飯、なめこの味噌汁 魚の更紗焼き カリフラワーサラダ	19  パン、コーンスープ パリツオーネ ゼリー、牛乳	20  皿うどん、おにぎり サラダ 果物	21  韓国風シーチキン丼 すまし汁 サラダ、中学芋	 成人おめでとう
24  スパゲティ、パン 野菜スープ 人参サラダ	25  御飯、中華スープ 魚のカレー焼き 金平ゴボウ	26  三食丼、もずくスープ サラダ おさつスティック	27  御飯、味噌汁 ちくわの磯部揚げ コブサラダ	28  オムライス (トマトソース or 和風ソース) オニオンスープ サラダ	29  御飯、赤だし 豆腐のふわふわ揚げ タルト
31  麦御飯、とろみ汁 鶏肉の塩麴焼き ひじきの大豆煮	 あけましておめでとうございます 2022 本年も宜しくお願い致します。				