



のこんだて



月	火	水	木	金	土
		4 	5 	6 	7
		ごはん、お雑煮 野菜コロッケ、白和え ミニたい焼き	カレーライス 卵スープ ゼリー	七草あんかけ丼 味噌汁、サラダ 果物	御飯、野菜スープ 竜田揚げ プリン
	10 	11 	12 	13 	14
	御飯、もやしのスープ 魚の味噌チーズ焼き スパゲティサラダ	オムライス コーンスープ サラダ	御飯、豆乳スープ ちくわの磯辺揚げ ゴボウサラダ	ラーメン、おにぎり サラダ ターサイパオズ	御飯、赤だし 和風金平包み タルト
16 	17 	18 	19 	20 	
むぎごはん、武者汁 シーフードグラタン ナムル	焼きそばパン、サラダ ミネストローネ ゼリー、牛乳	カレイのパエリア ミルクスープ 大豆サラダ	焼き鳥丼、味噌汁 コールスローサラダ 笹団子	御飯、すまし汁 ハンバーグ 南瓜のサラダ	
23 	24 	25 	26 	27 	28
さら 皿うどん、おにぎり サラダ 果物	御飯、だご汁 鶏肉のコーン焼き 胡麻和え	御飯、豆乳スープ ポトフ風野菜煮込み パリパリサラダ	御飯、豚汁 魚の胡麻焼き チーズとひじきのサラダ	御飯、卵スープ チキンカツ イカ下足メンチカツ ほうれん草ナッツ和え	パン、シチュー サラダ、プリン ジュース
30 	31 	鏡開き お正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡餅。そのため年神様がいらっしゃる松の内が過ぎたら下げて食べ年神様をお送りします。年神様の依り代（よりしろ）である鏡餅には年神様の魂が宿っているとされるため、鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、一年のかぞくの無病息災を願います。つまり鏡餅は、供えて・開いて・食べてこそ意味があるのです。鏡開きはもともと武家から始まった行事なので、鏡餅に刃物を使うことは切腹を連想させるので禁物でした。そこで、手小槌などで割ることになりましたが、「割る」という表現も縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」を使って「鏡開き」というようになりました。			
おんたま 温玉そばろ丼 すまし汁、ゼリー ブロッコリーサラダ	御飯、水餃子 魚のピカタ ジャーマンポテト				