



# 1月のこんだて



月	火	水	木	金	土
				4 	
				おにぎり、サラダ のっぺい汁 オードブル	
7 	8 	9 	10 	11 	12 
七草あんかけ丼 みそしる、サラダ くだもの	ごはん、水餃子 魚のピカタ ジャーマンポテト	ごはん、中華スープ 酢鶏 ひよこ豆のサラダ	ごもく 五目うどん おにぎり、サラダ 山芋短冊揚げ	キーマカレー ビーンズスープ マカロニサラダ	もち 餅ピザ、プリン 野菜スープ、ジュース ナゲット
	15 	16 	17 	18 	
	やきとりどん 焼鳥丼、みそしる コールスローサラダ 葛饅頭	ごはん、さつまじる 魚のキャロットソースかけ 卵の花サラダ	ごはん、生姜のスープ 筑前煮 ブロッコリーサラダ	むぎごはん 麦御飯、タラモサラダ はんぺんのすまし汁 カレーミート卵	
21 	22 	23 	24 	25 	26 
タコライス 中華風コーンスープ サラダ	ごはん、もやしのスープ 魚の味噌チーズ焼き スパゲティサラダ	ごはん、すまし汁 チキン南蛮 酢のもの	さら 皿うどん、おにぎり サラダ 春巻き	むぎごはん、赤だし 麦御飯、いそべあ ちくわの磯辺揚げ コブサラダ	ごはん、みそしる 鶏の醤油香り揚げ お米のタルト
28 	29 	30 セレクトメニュー 	31 		
むぎごはん 麦御飯、すまし汁 肉じゃが ナムル	ミートボールパスタ パン、野菜スープ 胡麻和え	きなこあげ 黄粉揚げパン or パン、キンサラダサツ スープ、サラダ、芋、牛乳	きんべい 金平混ぜご飯、味噌汁 チキンのバジル焼き もやしサラダ		

## ひとくちだね「福」

「福」の字を分解すると、【一口田ネ(ひとくちだね)】と読めます。江戸時代、寺子屋の先生は福の字をこのように教え、一口の幸せに感謝し、よく噛み締め、深く味わって食べるよう、繰り返し説いていたそうです。幸福は口福から始まります。元気も病気も口から入ってきます。そのため、年のはじめに口にする食べ物はより一層深く味わって食べるよう心がけましょう。

