


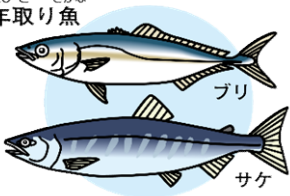

一般食

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日										
2日 ごはん 牛とごぼうの煮物 白身魚のサバ焼き ひじきの煮物 人参のバター- コーンサラダ つけもの漬物 	3日 ごはん 手作りチキンカツ 真沢山ナポリタン クラッシュカツの和え 切り昆布の煮物 里芋の煮物 つけもの漬物 	4日 ごはん 牛肉の塩すき焼き風 さばの照焼き だし巻き玉子 切り干大根の煮物 キャベツの浅漬け風 ポテトサラダ 	5日 ごはん 1Lのオーロリス 鶏の塩レモン焼き ピーマンの炒め物 コーンサラダ きんぴらごぼう つけもの漬物 	6日 ごはん 天ぷら盛り合わせ じゃがいもの旨煮 白菜の辛子和え マカロニサラダ つけもの漬物 	9日 ごはん 干草焼き 魚の塩焼き チリコンカン 春雨マヨサラダ 突きこんのごま和え つけもの漬物 	10日 ごはん 牛と大根の照り煮 クリームコロッケ ひじきの炒り煮 ナポリタンスパ もやしのナムル つぶつぶ粒マポテサラ つけもの漬物 	11日 ごはん 焼きうどん 肉じゃが 鶏の甘辛揚げ なすの揚げびたし いんげんのピーナツ和え つけもの漬物 	12日 ごはん 魚のからあげ しょうが焼き風 マカロニの辛子サラダ 切り干大根の煮物 昆布豆 ボイルキャベツ つけもの漬物 	13日 ごはん アジフライ 自家製タルタル チンジャオロース 春雨のごまあえ キャベツの塩こんぶ和え 高野豆腐の煮物 つけもの漬物 	16日 ごはん 牛肉と厚揚げの煮物 はんぺんチーズフライ ひじきと大根のマヨラッパ 白菜の浅漬け風 こんにゃくの煮物 つけもの漬物 	17日 ごはん デミソウパ-グ じゃがいものクリーム煮 もやしのナムル いんげんの和え物 昆布と人参の煮物 つけもの漬物 	18日 ごはん 鶏のモロ焼き オーツァスティックフライ 竹の子のきんぴら コーンサラダ ほうれん草のしらあえ つけもの漬物 (クリスマスデザート) 	<p>幸運を呼び込む冬至の食べ物</p> <p>冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に、少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復（冬が終わり、春になること）」とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考えられていたことから、冬至の日に、カボチャやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。</p> 	
9日 ごはん 干草焼き 魚の塩焼き チリコンカン 春雨マヨサラダ 突きこんのごま和え つけもの漬物 	10日 ごはん 牛と大根の照り煮 クリームコロッケ ひじきの炒り煮 ナポリタンスパ もやしのナムル つぶつぶ粒マポテサラ つけもの漬物 	11日 ごはん 焼きうどん 肉じゃが 鶏の甘辛揚げ なすの揚げびたし いんげんのピーナツ和え つけもの漬物 	12日 ごはん 魚のからあげ しょうが焼き風 マカロニの辛子サラダ 切り干大根の煮物 昆布豆 ボイルキャベツ つけもの漬物 	13日 ごはん アジフライ 自家製タルタル チンジャオロース 春雨のごまあえ キャベツの塩こんぶ和え 高野豆腐の煮物 つけもの漬物 	16日 ごはん 牛肉と厚揚げの煮物 はんぺんチーズフライ ひじきと大根のマヨラッパ 白菜の浅漬け風 こんにゃくの煮物 つけもの漬物 	17日 ごはん デミソウパ-グ じゃがいものクリーム煮 もやしのナムル いんげんの和え物 昆布と人参の煮物 つけもの漬物 	18日 ごはん 鶏のモロ焼き オーツァスティックフライ 竹の子のきんぴら コーンサラダ ほうれん草のしらあえ つけもの漬物 (クリスマスデザート) 	<p>幸運を呼び込む冬至の食べ物</p> <p>冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に、少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復（冬が終わり、春になること）」とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考えられていたことから、冬至の日に、カボチャやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。</p> 						
16日 ごはん 牛肉と厚揚げの煮物 はんぺんチーズフライ ひじきと大根のマヨラッパ 白菜の浅漬け風 こんにゃくの煮物 つけもの漬物 	17日 ごはん デミソウパ-グ じゃがいものクリーム煮 もやしのナムル いんげんの和え物 昆布と人参の煮物 つけもの漬物 	18日 ごはん 鶏のモロ焼き オーツァスティックフライ 竹の子のきんぴら コーンサラダ ほうれん草のしらあえ つけもの漬物 (クリスマスデザート) 	<p>幸運を呼び込む冬至の食べ物</p> <p>冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に、少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復（冬が終わり、春になること）」とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考えられていたことから、冬至の日に、カボチャやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。</p> 											

年末年始の行事と行事食

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

正月 (1月1日~)

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。




人日の節句 (1月7日)

ご節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草

- セリ
- ナズナ
- ゴギョウ
- ハコベラ
- ホトケノザ
- スズナ
- スズシロ

