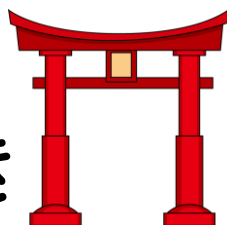




1月 おしながき



カロリー

おやつ

1月の小話

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。今月の小話はお正月の由来についてです。お正月は「年神様」という神様をお迎えしてお祝いをする行事です。その年神様にお出しする料理がおせち料理なんです。おせち料理を頂く時に使うのが祝箸ですが、あの独特な箸の形にも意味があります。通常、材質は邪気を払うと言われる柳の木を使用し、両方の先端が細くなっているのは一方を年神様、もう一方を人間が使い年神様と食事を共にするという意味があります。米俵のように中ほどが太めなので五穀豊穡、また「はらみ箸」と呼んで子孫繁栄も表します。祝箸は使ったら自分で清めて(洗って)、松の内(1月7日まで)は同じ箸を使います。このように意味や由来を知りながら豪華な食事を頂くことでより一層特別な料理をみんなで楽しく美味しく食べれそうですね。

1	水	休み				
2	木	休み				
3	金	休み				
4	土	八宝菜 エビシュウマイ インゲンの和え物 味噌汁	528	抹茶プリン		
5	日					
6	月	鶏の照焼 ニラ玉風炒り卵 キャベツのサラダ 味噌汁	647	水ようかん		
7	火	秋刀魚のおろし酢和え さつまいもの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	552	どら焼き		
8	水	白身魚フライ ジャがいものそぼろ煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁	639	乳果饅頭		
9	木	きつねうどん 天ぷら 小松菜の和え物	364	ロアンヌ		
10	金	チキンチャップ ブロッコリーのカニあんかけ マカロニサラダ 味噌汁	576	マンゴープリン		
11	土	さばの味噌煮 ジャーマンポテト 白菜の和え物 味噌汁	523	フルーツヨーグルト		
12	日					
13	月	ちらし寿司 揚げ出し豆腐 オクラの胡麻和え すまし汁	486	乳果饅頭		
14	火	赤魚のおろし煮 里芋の煮物 白菜の昆布茶和え 味噌汁	424	カスタードケーキ		
15	水	豚肉しょうが焼き 南瓜の煮物 インゲンの練胡麻和え 味噌汁	570	リンゴゼリー		
16	木	木の葉丼 大豆とひじき煮物 キャベツの和え物 すまし汁	503	プチケーキ		
17	金	秋刀魚の蒲焼 ジャがいものそぼろ煮 สปาゲティのサラダ 味噌汁	659	どら焼き		
18	土	鶏の梅肉ソースがけ 高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁	659	水ようかん		
19	日					
20	月	さばの塩焼き ごぼうの炒り煮 小松菜の柚子和え 味噌汁	474	ムーンライト		
21	火	豚肉の中華風炒め 大根の煮物 キャベツのわさび和え 味噌汁	433	ドーナツ		
22	水	赤魚の煮付け ジャーマンポテト めた和え 味噌汁	499	ロアンヌ		
23	木	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 福神漬	476	コーヒーゼリー		
24	金	さばの味噌煮 ニラ玉風炒り卵 青梗菜のポン酢和え 味噌汁	527	乳果饅頭		
25	土	にゅうめん さつまいも天 小松菜の磯和え	395	プリン		
26	日					
27	月	ポークチャップ 揚げ出し豆腐 白菜のゆかり和え 味噌汁	444	カスタードケーキ		
28	火	チャーハン エビシュウマイ フルーツ 中華スープ	473	饅頭		
29	水	チャプチェ 大豆の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	665	イチゴゼリー		
30	木	焼き魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 インゲンの和え物 味噌汁	525	プチケーキ		
31	金	ハンバーグ 白菜のクリーム煮 オクラのサラダ 味噌汁	567	乳果饅頭		

