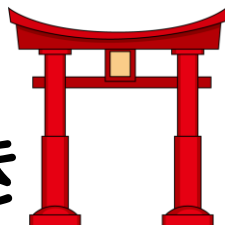




1月 おしながき



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ら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られそうですね。

1	金	休み		
2	土	休み		
3	日	休み		
4	月	八宝菜 餃子 インゲンの和え物 味噌汁	563	水ようかん
5	火	チキンカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 福神漬	480	人形焼
6	水	鶏肉の吉野煮 ニラ玉風炒り卵 キャベツのサラダ 味噌汁	516	コーヒゼリー
7	木	サンマのおろし酢和え ゴボウの炒り煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	525	どら焼き
8	金	白身魚のフライ ジャがいものそぼろ煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁	636	乳果饅頭
9	土	きつねうどん 天ぷら 小松菜の和え物	364	オレンジゼリー
10	日			
11	月	サバの梅干し煮 ジャーマンポテト 白菜の和え物 味噌汁	528	フルーツヨーグルト
12	火	メンチカツ きのコスパ ブロッコリーのサラダ 味噌汁	577	ムーンライト
13	水	ひじき寿司 揚げ出し豆腐 オクラの胡麻和え すまし汁	441	乳果饅頭
14	木	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	金	豚肉のしょうが焼き 南瓜の煮物 いんげんの練胡麻和え 味噌汁	570	水ようかん
16	土	木の葉丼 大豆とひじき煮物 春菊の和え物 すまし汁	521	プチケーキ
17	日			
18	月	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	638	グレープゼリー
19	火	中華ラーメン 蒸しシュウマイ 青梗菜のナムル	394	紅饅頭
20	水	鯖の塩焼き ジャがいものそぼろ煮 小松菜のゆず和え 味噌汁	540	水ようかん
21	木	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	436	ムーンライト
22	金	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	土	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	人形焼
24	日			
25	月	にゅうめん さつまいも天 小松菜の磯和え	395	プリン
26	火	鶏の照焼き ビーフン炒め ほうれん草のゆず和え 味噌汁	582	どら焼き
27	水	ポークチャップ 揚げ出し豆腐 白菜のゆかり和え 味噌汁	461	カスタードケーキ
28	木	チャーハン エビシュウマイ フルーツ 中華スープ	473	栗あん饅頭
29	金	チャプチェ 大豆の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	669	水ようかん
30	土	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	535	乳果饅頭
31	日			

