月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
カレーライス ドレッシング コールスロー	中華丼 春雨サラダ	大根菜飯 筑前煮 魚の西京焼き 塩こぶキャベツ	ごはん 玉ねぎと 厚揚げのとろとろ煮 いかのマリネ	チキンライス ミルクコンソメスープ 豆まめサラダ
12	13	14	15	16
成人の日	ごはん 里芋のごまみそ煮 魚の三色あえ	ヨーグルト蒸しパン きのこのスパゲッティ ベーコンと マスタードのサラダ	ごはん 魚の野菜あんかけ 切り干し大根の含め煮 果物（りんご）	ごはん 鶏肉とカシューナッツ の炒め物 さつま汁
19	20	21	22	23
ごはん 八宝菜 春雨サラダ 手作りみかんゼリー	麦ごはん サバのみそ煮 けんちん汁 果物（みかん）	ごはん チリコンカン フレンチサラダ ヨーグルト	ごはん エビと豆腐の チリソース 坦々スープ	ごはん がんもの含め煮 小松菜と ひじきの和え物
26	27	28	29	30
おむすび 焼き魚 漬物 かす汁	広島菜漬入り シャキッとガパオライス 安芸太田ビーフンスープ レモン和え	ごはん 鶏のからあげ ほうれん草のごま和え かきたま汁	黒豆ごはん すき焼き風煮 しらす和え	ごはん 肉じゃがコロッケ せん切りキャベツ 豆腐のみそ汁

R8年

1月

新年への願いを込めた　～お正月の行事食～

新しい１年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様（年神様・歳徳神）」を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。