

曜日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
休日					
朝食			ゴマ塩玉子 動物性食品の油 キャベツときの粉と皮 もちのしめじの味噌汁 イチョウ	野菜カレー インゲンゴボウの味噌汁 イチョウ	七草粥 栗汁 みかん イチョウ
昼食			りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご
夕食	15時	17時	17時	17時	17時
朝食	成人の日	真冬玉子 動物性食品の油 キャベツ きのこの味噌汁 イチョウ	大豆玉子 りんごの味噌汁 キャベツ ほうれん草の味噌汁 イチョウ	大豆パン スライスパン きのこクリームスープ イチョウ	かぼちゃ玉子 あまて バナナ イチョウ
昼食			りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご
夕食	17時	19時	19時	19時	19時
朝食	人の日 ゆず湯 ゆず湯 イチョウ	真冬玉子 動物性食品の油 キャベツ かんだんごぼろ イチョウ	ゴマパン ジャーマンポト カレースープ イチョウ	シーメン玉子 シーメンの味噌汁 もちとまの動物性食品 イチョウ	シーメン シーメンの味噌汁 イチョウ
昼食	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご
夕食	19時	20時	20時	20時	20時
朝食	湯豆腐 ゆず湯 ゆず湯 イチョウ	真冬玉子 動物性食品の油 キャベツ きのこの味噌汁 イチョウ	小豆玉子 動物性食品の油 キャベツ ゆず湯 イチョウ	真冬玉子 動物性食品の油 キャベツ ゆず湯 イチョウ	トーストパン カレー カレー イチョウ
昼食	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご
夕食	20時	21時	21時	21時	21時
朝食	七草粥 ゆず湯 ゆず湯 イチョウ				
昼食	りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご りんご・人参・鶏肉・たまご				
夕食	21時				

食べ

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う行事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰まっています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで食べた胃にも、びったりです。

冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分に摂ることが大切です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果もあります。元気な体で冬を楽しみましょう！

