



# 献立表



		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
昼食					サンドイッチ ヨーグルト ジュース	
3時					おにぎりせんべい	
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
昼食	カレーライス ゆで卵 ヨーグルト	米飯 ぶりの照り焼き さつまいもきんとん すまし汁	米飯 豚のしょうが炒め 春雨サラダ	ひじきご飯 ブロッコリーのツナ和え かきたま汁	米飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ オレンジ	米飯 ビーフシチュー バナナ
3時	ドーナツ ミルク	みかん	カップケーキ 牛乳	きな粉パン 牛乳	つぶつぶベジタブル ミルク	源氏パイ 乳酸菌飲料
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
昼食		米飯 赤魚の煮つけ 白菜のみそ汁 味付け海苔	米飯 クリームシチュー 和風ドレッシングサラダ	米飯 鶏のつけ焼き ポテトサラダ 春雨スープ	米飯 関東煮 磯香和え	サンドイッチ ヨーグルト ジュース
3時		たべっこどうぶつ ミルク	ピザトースト 牛乳	スティックポテト 牛乳	かっぱえびせん ミルク	プリッツ
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
昼食		米飯 ツナ入り卵焼き 塩昆布和え ポイルウインナー	米飯 五目大豆 ブロッコリーのツナマヨ和え	ブルコギ丼 中華スープ	米飯 白身魚の磯辺揚げ スパゲティサラダ オレンジ	わかめご飯 味噌ラーメン バナナ
3時		チーズケーキ 牛乳	ハーベスト ミルク	お麩ラスク 牛乳	雪の宿 ミルク	ポテコ 乳酸菌飲料
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
昼食	米飯 さばの味噌煮 ちゃんこ汁 バナナ	米飯 カレー鍋 蒸ししゅうまい	米飯 ポークビーンズ ツナみそドレッシングサラダ	ロールパン ミートスパゲティ コンソメスープ 牛乳	米飯 ハンバーグ 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのボン酢和え	
3時	ジャムサンド 牛乳	ベジタべる ミルク	ハッピーターン ミルク	鮭ごまおにぎり	ミルクプリン ジュース	

※都合により変更する場合があります。



新年あけましておめでとうございます。みなさん初夢は見られましたか？

初夢とは、新年が明けた日の夜に見る夢のことです（大晦日の日に見る夢、三が日に見る夢など諸説あり）。

「一富士・二鷹・三茄子（いちふじ・にたか・さんなすび）」が縁起の良い夢として知られています。

富士山は1年の「無事」を表しており、困難で険しい山がそびえてもトラブルなく乗り越えていける運気の良さが感じられます。

鷹は大空を自由に飛べる気高さがあることから、ストレスフリーに過ごせることやチャンスをつかめることを表す幸運の鳥として知られてきました。「高い」がかかっていることもあり、何だか良いことが起きそうな予感がする夢ですね。

茄（なすび）は、価値の高い実を「成す（なす）」という言葉にかかっており、収入アップや思わぬビジネスチャンスの舞い込みが期待できそうです。

実はその後も「四扇・五煙草・六座頭（しおうぎ・ごたばこ・ろくざとう）」と続きます。

七福神・蛇・朝日・鳥居が現れる夢も縁起が良いとされているので、夢で見られた人はいい年になりそうですね！

