





月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

★お弁当を安全に食べていただくためには、冷所に保管し、午後2時までにはお召し上がりください。
 ★仕入れの都合上一部変更になる場合があります。
 ★お弁当を安全に食べていただくには、冷所に保管してください。
 ★弊社で使用しているお米の産地は広島産です。
 ★献立の下の数字は、おかずのエネルギーとたん白質です。健康のためにも偏食せず、過不足のない食生活をお願いします。
 ★ごはんのエネルギーは340kcalです。
 ★アレルギー表示はA弁当を対象としております。えび  かに  いか 
 は記入外に魚が入っていることを表しています。
 は記入外に鶏が入っていることを表しています。



TEL 263-4649
FAX 263-5958



年末年始に食べ過ぎてしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 疲れた胃腸に七草粥はどうでしょう。

七草粥の由来
 節句とは、季節の変わり目に子孫繁栄や豊作などを願う行事のことです。5つの節句が現代にも受け継がれており、その中の1月7日は、1年の無病息災を願って、七草粥を食べる風習があります。

春の七草の種類

- 芹 (せい)
「競り勝つ」という意味があります。
- 薺 (なずな)
「撫でて汚れを払う」という意味があります。
- 御形 (ごぎょう)
「仏様の体 (仏体)」を表す縁起物とされています。
- 繁縷 (はこべら)
「子孫繁栄」の意味が込められています。
- 仏の座 (ほとけのざ)
仏様が座る「安座」に似ていることが名前の由来とされています。
- 菘 (すずな)
別名かぶ。「神様を呼ぶ鈴」と言われています。
- 蘿蔔 (すずしろ)
別名大根。「汚れのない清白」を表しています。

6 黒米 肉団子野菜餡 春巻き ポテトサラダ 511kcal/11.8g	7 五穀米  エビフライ ビーフン炒め ひじき炒め煮 410kcal/9.0g	8 麦ごはん おでん 白身フライ なす味噌和 353kcal/12.5g	9 赤米 鶏の唐揚げ 玉麩卵とじ 4色きんぴら 489kcal/21.6g	10 発芽米 カレー ヒレカツ プルコギ炒め 461kcal/18.3g
13 成人の日 	14 黒米 マヨ玉カツ 大根薩摩揚煮 春菊辛子和 407kcal/14.9g	15 五穀米 鶏チリソース きんぴら牛蒡 青梗カニマ炒  431kcal/25.8g	16 麦ごはん 鯖生姜煮 かき揚げ  肉じゃが 480kcal/15.9g	17 赤米 ハンバーグ 野菜炒め 筑前煮 349kcal/17.1g
20 発芽米 牛丼風煮 ホキの唐揚げ 蟹ほぐしサラダ  371kcal/21.3g	21 黒米 トンカツ マロニー煮 ホークビースト 409kcal/27.4g	22 五穀米 豚肉明太マヨ エビカツ  サリナス洋風炒 376kcal/16.0g	23 麦ごはん 鶏山賊焼き ハムサラダフライ 麻婆豆腐 569kcal/24.4g	24 赤米 すき焼き煮 豚竜田揚げ ひじきサラダ 327kcal/12.2g
27 発芽米 メンチカツ 切干大根煮 海藻サラダ 366kcal/11.7g	28 黒米  カニクリームコロッケ 高菜ジャコスパ 野菜カレー炒 392kcal/12.7g	29 五穀米 鶏天 大根そぼろ煮 ならもやし炒 377kcal/24.4g	30 麦ごはん 豆腐ハンバーグ 白身フライ マカロニサラダ 422kcal/16.9g	31 赤米 肉団子酢豚 串カツ 麻婆春雨 482kcal/20.1g

