

1 January

2023年 **dream gardens**

月のこんだて

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。



きせつのぎょうじ

お正月(おしょうがつ)

一年の始まりとなるお正月の「正」には、きちんとする、改めるといふ意味があります。中国から伝わった文化で、平安時代におせち料理の原型となるご馳走が食べる習慣があったようです。一の重から与の重まであり、それぞれのお重に詰める際は、種類が異なります。地域によって品数は異なりますが、約20~30種類もあります。なかでも代表的なものを「祝い肴」といい、この三品とお餅が揃えばおせちの形が整い、お正月が迎えられるとされています。関東では黒豆、数の子、田作りの3種類で、関西では黒豆、数の子、たたきごぼうの3種類だとされています。

9(月)

せいじんのひ
成人の日

10(火)

MENU
●とんかつ
●フルーツ
●のりごはん

エネルギー：416kcal 脂質：11.7g
タンパク質：12.2g 塩分：1.6g

11(水)

MENU
●ビーフカレー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー：412kcal 脂質：10.7g
タンパク質：11.1g 塩分：1.7g

12(木)

MENU
●さかなのしおやき
●フルーツ
●ひじきごはん

エネルギー：382kcal 脂質：9.9g
タンパク質：11.4g 塩分：1.6g

13(金)

MENU
●チキンクリームシチュー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー：411kcal 脂質：10.3g
タンパク質：11.8g 塩分：1.5g

16(月)

MENU
●しろみさかなフライ
●フルーツ
●じゃごごはん

エネルギー：405kcal 脂質：10.7g
タンパク質：11.0g 塩分：1.6g

17(火)

MENU
●ぶたにくのやきにくふう
●フルーツ
●おかかごはん

エネルギー：410kcal 脂質：10.5g
タンパク質：11.2g 塩分：1.7g

18(水)

MENU
●カニクリームコロッケ
●フルーツ
●さけごはん

エネルギー：404kcal 脂質：12.1g
タンパク質：11.0g 塩分：1.7g

19(木)

MENU
●オムレツ
●フルーツ
●ぎゅうしぐれごはん

エネルギー：403kcal 脂質：11.1g
タンパク質：11.3g 塩分：1.8g

20(金)

デザート
MENU
●エビフライ
●フルーツ
●カスタードロール

エネルギー：424kcal 脂質：11.9g
タンパク質：12.3g 塩分：1.8g

23(月)

MENU
●マーボーとうふ
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー：398kcal 脂質：10.8g
タンパク質：12.5g 塩分：1.8g

24(火)

MENU
●やさいコロッケ
●フルーツ
●おかかこんぶごはん

エネルギー：403kcal 脂質：10.6g
タンパク質：10.0g 塩分：1.7g

25(水)

MENU
●ポパイカレー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー：404kcal 脂質：10.8g
タンパク質：11.3g 塩分：1.7g

26(木)

MENU
●コーンクリームコロッケ
●フルーツ
●カレーディニッシュ

エネルギー：425kcal 脂質：12.5g
タンパク質：11.9g 塩分：1.7g

27(金)

MENU
●タンドリーチキン
●フルーツ
●ひじきごはん

エネルギー：404kcal 脂質：10.7g
タンパク質：11.4g 塩分：1.5g

30(月)

MENU
●ハンバーグ
●フルーツ
●さけごはん

エネルギー：408kcal 脂質：12.0g
タンパク質：12.6g 塩分：1.6g

31(火)

MENU
●ぎゅうすきに
●フルーツ
●のりごはん

エネルギー：404kcal 脂質：10.6g
タンパク質：12.5g 塩分：1.8g

みんなで食料自給率アップ!
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

ひとくちMEMO

温州みかん
(うんしゅうみかん)

秋から冬にかけて収穫されるみかんは、昔から「みかんを1日3個食べると病気知らず」と言われているほど、身体に良い栄養がたくさん含まれている果物です。特にビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、免疫力を高め、細菌やウイルスに対する抵抗力をつける働きがあります。そのため、風邪や病気の予防効果が期待できます。みかんを食べてウイルスに負けない強い身体を作りましょう!