

MEAL NEWS

H30-7

【11月13日～11月30日の実施献立】

関西の正月料理

- ・ 祝い肴三種・焼き蒲鉾・伊達巻
(黒豆/数の子/たたきごぼう)
- ・ 鰯の照り焼き・紅白なます・栗きんとん
- ・ お煮しめ
- ・ ゆかりごはん
- ・ 関西風雑煮(白味噌仕立て)

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
761kcal	28.5g	16.3g	3.9g



今回のテーマは「**関西の御節料理**」でした。お正月には新しい1年のはじまりとして年神さまを迎えて、前の年の感謝を伝えるとともに、新しい年の豊作や家族の幸せを願うため、御節料理を食べます。今年例年と違い、「**関西**」の御節料理をテーマに行いました。雑煮も関西風で白みそ仕立ての丸餅でした。丸餅が白玉に見えるという声も頂きましたが、喫食率も良く、ご好評いただきました。

◆祝い肴三種の違い

関東と関西の御節の大きな違いは『**祝い肴三種**』です。関東では、数の子、黒豆、**ごまめ(田作り)**の3品ですが、関西では数の子、黒豆、**たたきごぼう**の3品です。

黒豆：まめに働き、豆に暮らす『**勤労・健康**』

数の子：卵の数が多いことから『**子孫繁栄**』

ごまめ(田作り)：田を作るときにイワシを肥料にしていたことから『**豊作**』

たたきごぼう：豊作の象徴の“黒い瑞鳥”とごぼうが似ていることから『**豊作**』

◆味の違い

元々関東では醤油や砂糖の効いた濃い味付け、関西では出汁や食材の味を活かした薄い味付けが好まれる傾向があります。御節では数の子の味付けは、関東では濃口醤油・砂糖を使うのに対し、関西では薄口醤油・だしを使います。また、雑煮も関東は醤油仕立てのすまし汁、関西は白味噌仕立てという違いがあります。

◆ 第7回献立(1月16日～1月30日実施予定) 予定の詳細は裏面をご覧ください

骨とカルシウム

- ・ 鶏肉のアーモンド揚げ
- ・ 千切り野菜とちりめんじゃこのサラダ
- ・ すごもり風
- ・ かにピラフ
- ・ カリフラワーのポタージュスープ
- ・ 焼きりんご

食品群別使用食材

1群	鶏肉 卵 かに
2群	牛乳 ちりめんじゃこ
3群	小松菜 人参 パセリ
4群	りんご たまねぎ 大根 セロリ 加万草 生姜
5群	米 じゃがいも 酒
6群	アーモンド ベーコン バター