

H2女の子2人の♪
 スペシャル
 コピライフモ
 お楽しみに〜♡

週明けは



から揚げも、マボウから!



出演者自らが
 お知らせを寄せられました。

お正月が終わり... "鏡びらきしましたか?"

1月11日は、鏡びらきの日でした。
 お正月...神様から全20人ヤケ物に
 新しい生命を与えたのに現れる...
 その年神様の力は、お供えした
 鏡餅に宿っているから、その鏡餅
 を食べることで新しい生命をいただく
 ことができるといわれた。(地方によっては)
 お供えしたお餅には、神様の力
 が宿っているので、刃物はつか
 わず、木づちなどで叩いて割って(鏡をひら)
 食べるよ、お雑煮、あんこもち、きなこ
 で、いただく...これが"鏡開き"です。

	定食 (500円)	ランチ (500円)	パン	単品(100円)
19 (月)	鶏の唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁 (わかめ・ねぎ)	麻婆丼 ひじきの煮物 味噌汁 (わかめ・ねぎ)	バナナパン ミニカツバーガー	
20 (火)	豚肉の中華風炒め 和風パスタ オニオンスープ	肉団子ときのこのあんかけうどん New! 菜飯 白菜の漬漬け	カレーパン チョココロネ	
21 (水)	イタリアン照り焼き 小松菜と人参のナムル えのきのスープ	豚キムチ丼 小松菜と人参のナムル スープ	オムレツサンドイッチ チョコチップパン	
22 (木)	鮭の変わりパン粉焼き ジャガイモの金平 味噌汁 (大根・人参)	甘辛ソースかつ丼 New! みかん 味噌汁 (大根・人参)	お好み焼き あんどうナッツ	
23 (金)	合唱コンクール			
24 (土)	シーフードのクリームパスタ New! 野菜と大根のさっぱりサラダ スープ	ライスバーガー New! 野菜と大根のさっぱりサラダ スープ	メロンパン	

*仕入れ状況等の都合により、献立変更場合があります。あらかじめご了承ください。 NPO法人湘南食育ラボ