

〇〇 1 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
昼食		ごはん 味噌汁 《リクエスト》豚カツ ほうれん草の炒め煮 カリフラワーのゆかり和え みかん缶 I単位・塩分 537 3.6	A 鶏のおろしポン酢 B 鶏のトマトソース ごはん 味噌汁 ひじき煮 インゲンの胡麻和え 漬物 選択A 468 3.8 選択B 482 4	《リクエスト》ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け カクテル缶 I単位・塩分 540 3.6	ごはん 味噌汁 さわらの蒲焼 大豆と昆布の煮物 青梗菜の柚子風味和え 漬物 I単位・塩分 454 3.4	ごはん すまし汁 松風焼き 里芋のおかか煮 和風サラダ 漬物 I単位・塩分 496 3.5
3時		クレープ I単位・塩分 101 0.1	りんごのタルト I単位・塩分 120 0.1	バウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	まんじゅう I単位・塩分 69 0	今川焼き I単位・塩分 106 0.2
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
昼食	ごはん 寄せ鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ I単位・塩分 454 3.4	ごはん 鶏すき鍋 茶碗蒸し きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ I単位・塩分 511 3.5	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き 湯豆腐 オクラのなめたけ和え 漬物 I単位・塩分 479 3.2	ごはん 味噌汁 《福岡県郷土料理》牛とごぼうの柳川風 キャベツの炒め物 もやしの和え物 黄桃缶 I単位・塩分 464 3	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 大根のかにあんかけ 小松菜のおかか和え 漬物 I単位・塩分 441 3.2	ごはん 味噌汁 かれの沢煮 茄子の中華炒め 菜の花のピーナッツ和え 漬物 I単位・塩分 421 3.8
3時	ようかん I単位・塩分 108 0.1	ようかん I単位・塩分 108 0.1	おはぎ I単位・塩分 45 0	生チョコケーキ I単位・塩分 112 0	パンケーキ I単位・塩分 83 0.2	プリン I単位・塩分 94 0.1
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
昼食	豚玉丼 味噌汁 ターサイときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物 I単位・塩分 450 3.6	A ますのねぎ味噌だれ B ますのクリームソース ごはん 味噌汁 キャベツの炒め物 大根サラダ パイン缶 選択A 460 2.9 選択B 492 3.6	菜飯 味噌汁 さばの塩焼き 根菜の煮物 ブロッコリーのトッピング和え フルーツ I単位・塩分 450 3.7	ごはん つみれ汁 鶏肉柚子胡椒焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 漬物 I単位・塩分 497 3.1	《リクエスト》中華丼 中華スープ 水ギョーザ 春雨サラダ フルーツ I単位・塩分 552 4.1	ごはん 味噌汁 さばの梅風味焼き レンコンの煮物 白和え 漬物 I単位・塩分 475 3.9
3時	ショコラプチケーキ I単位・塩分 107 0.3	プチドック I単位・塩分 112 0.2	パンケーキ I単位・塩分 83 0.2	メープルプチケーキ I単位・塩分 104 0.2	バウムクーヘン I単位・塩分 135 0.2	フルーチェ I単位・塩分 56 0.2
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
昼食	ごはん すまし汁 ますのバター醤油焼き 里芋の味噌煮 キャベツとハムのサラダ 漬物 I単位・塩分 428 3.4	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 白菜のコンソメ煮 かぼちゃサラダ 漬物 I単位・塩分 467 3.9	ごはん 中華スープ 《リクエスト》麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 ターサイのナムル 漬物 I単位・塩分 507 2.8	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソース 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 漬物 I単位・塩分 432 3.5	かしわめし 味噌汁 おでん もやしの炒め物 インゲンの胡麻ドレ和え フルーツ I単位・塩分 492 4.9	ごはん コンソメスープ チキンソテー ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ パイン缶 I単位・塩分 545 2.4
3時	クレープ I単位・塩分 101 0.1	まんじゅう I単位・塩分 69 0	パンケーキ I単位・塩分 83 0.2	今川焼き I単位・塩分 106 0.2	みたらし団子風デザート I単位・塩分 83 0.2	シュークリーム I単位・塩分 100 0.1
	31 (月)					
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋の含め煮 小松菜の辛子和え 漬物 I単位・塩分 411 3.2					
3時	コーヒーゼリー I単位・塩分 91 0					

正月

1年の初めに、季節の節目を祝う最もおめでたい日です。
年末に掃除した家に年神様をお迎えし、豊かな実りや家族の平安を静かに祝い、初詣に出かけます。
神様への目印として玄関に門松を立て、しめ飾りを下げて迎える風習が残ります。

おせち料理

平安時代の宮中で、家を訪れる年神様へのお供え物としておせち料理が作られ、やがて庶民にも広まりました。
縁起をかついだ重箱に詰め、新年に食べて過ごせるように作り置きします。
お節料理に欠かせない祝い肴は、関東では、豊作を祝う「田作り」、子孫繁栄を願う「数の子」、マメに働くという語呂の「黒豆」とし、関西では黒豆の代わりに、家の安定を願う「たたきごぼう」とします。
その他、黄金色の輝きを財宝に見立てた「栗きんとん」や「伊達巻」などがあり、それぞれの料理におめでたい意味が込められています。



* 都合により献立を変更することがあります