


〇〇1月献立表〇〇

豊玉デイサービス

		4(木)		5(金)		6(土)	
昼食				ご飯 味噌汁(麩・わかめ) 白身フライとコロケ 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ 黄桃缶	ご飯 かき玉スープ(卵・万葱) 蒸し鶏のバンバンジーソース 南瓜の炒め物 白菜のお浸し 漬物	A さばの塩焼き B さばの生姜焼き 菜飯 味噌汁(芋・葱) 根菜の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え パイン缶	
		エネルギー・塩分	483 3.4	437 3	508 3.5		
3時		パンケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2		たいやき、ほうじ茶 106 0	ブルーチエ、紅茶 56 0.2		
8(月)		9(火)		10(水)		11(木)	
昼食	A 鶏の唐揚げ葱ソースかけ B 鶏の唐揚げおろしかけ ご飯 味噌汁(玉葱・麩) ひじき煮 インゲンの胡麻和え 黄桃缶 選択A 561 3.3 選択B 473 3.2	豚玉丼 味噌汁(芋・かいわれ) ほうれん草ときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物	ご飯 寄せ鍋 なます 黒豆 フルーツ(みかん)	ご飯 寄せ鍋 なます 黒豆 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁(白菜・揚げ) さわらの蒲焼 里芋の煮物 きゅうりの酢の物 パイン缶	ご飯 中華スープ(もやし・わかめ) 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 カクテル缶	
	エネルギー・塩分	456 4	424 2	424 2	491 3.6	425 3.3	
3時	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 エネルギー・塩分 70	ゼリー、紅茶 73 0.2	ぜんざい、ほうじ茶 98 0.1	ぜんざい、ほうじ茶 98 0.1	ロールケーキ、紅茶 113 0	クリームパン、紅茶 131 0.1	
15(月)		16(火)		17(水)		18(木)	
昼食	ご飯 すまし汁(麩・万葱) 松風焼き じゃが芋の煮物 オクラのなめたけ和え 漬物	ご飯 味噌汁(南瓜・えのき) かれいの沢煮 茄子の中華炒め 春菊のピーナッツ和え 黄桃缶	鶏南蛮うどん はんぺんの磯辺揚げ ツナサラダ みかん缶	A さばの梅風味焼き B さばの柚子風味焼き ご飯 豚汁 湯豆腐 キャベツの和え物 パイン缶 選択A 532 3.5 選択B 523 3.3	ハヤシライス コンソメスープ(チンゲン菜・しめじ) ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬 カクテル缶	ご飯 味噌汁(里芋・さや) ますの甘酢あんかけ ほうれん草の炒め煮 マカロニサラダ みかん缶	
	エネルギー・塩分	500 3.2	456 3.5	540 4.4	528 3.1	472 3.9	
3時	プリン、紅茶 エネルギー・塩分 108 0.1	パンケーキ、紅茶 87 0.2	たいやき、ほうじ茶 106 0	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	プチドック、紅茶 100 0.1	
22(月)		23(火)		24(水)		25(木)	
昼食	中華丼 中華スープ(小松菜・コーン) シューマイ 春雨サラダ 黄桃缶	A 鶏肉のクリーム煮 B 鶏肉のケチャップ煮 ご飯 味噌汁(もやし・揚げ) キャベツの炒め物 大根サラダ カクテル缶 選択A 475 2.9 選択B 457 3.2	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) さわらの野菜味噌焼き 里芋のおかか煮 小松菜の辛子和え パイン缶	茶飯 味噌汁(なめこ・葱) おでん 青梗菜のソテー カリフラワーのゆかり和え みかん缶	ご飯 味噌汁(玉葱・麩) ぶりの照り焼き レンコンの煮物 白和え 漬物	ご飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) 和風ハンバーグ 白菜のコンソメ煮 かぼちゃサラダ 黄桃缶	
	エネルギー・塩分	540 3.5	455 3.2	424 4.5	497 3.1	480 3.7	
3時	メープルブチケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 104 0.2	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70	チョコパン、紅茶 133 0.1	ロールケーキ、紅茶 113 0	ブルーチエ、紅茶 56 0.2	パンケーキ、紅茶 87 0.2	
29(月)		30(火)		31(水)			
昼食	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 豚カツ もやしの炒め物 インゲンの胡麻ドレ和え みかん缶	ご飯 中華スープ(白菜・コーン) マーボー豆腐 さつま芋の甘煮 青梗菜のナムル 黄桃缶	A ますのタルタルソースかけ B ますの青しそソースかけ ご飯 味噌汁(芋・葱) 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え カクテル缶 選択A 503 3.6 選択B 454 4.2				
	エネルギー・塩分	565 3.6	522 2.5				
3時	たいやき、ほうじ茶 エネルギー・塩分 106 0	ゼリー、紅茶 73 0.2	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3				

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。