

〇〇 1 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	
昼食					ごはん 味噌汁 白身フライとコロッケ 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ 黄桃缶 エネルギー・塩分 482 3.3	
3時					パンケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
昼食	ごはん かき玉スープ 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 エネルギー・塩分 432 3	菜飯 味噌汁 さばの塩焼き 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 477 3.5	ごはん 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き ひじき煮 インゲンの胡麻和え カクテル缶 エネルギー・塩分 433 3.1	豚玉丼 味噌汁 ほうれん草ときのこの炒め物 もやしサラダ 漬物 エネルギー・塩分 453 3.7	ごはん 味噌汁 さわらの蒲焼 里芋の煮物 きゅうりの酢の物 黄桃缶 エネルギー・塩分 486 3.5	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 カクテル缶 エネルギー・塩分 424 3.2
3時	フルーチェ・紅茶 エネルギー・塩分 56 0.2	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0	ゼリー・紅茶 エネルギー・塩分 73 0	手作り蒸しパン・紅茶 エネルギー・塩分 122 0.2	ロールケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 113 0	黒糖まんじゅう・ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0.1
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 さばの梅風味焼き レンコンの煮物 白和え パイン缶 エネルギー・塩分 495 3.5	カレーうどん 玉子巻 オクラのなめたけ和え みかん缶 エネルギー・塩分 497 3.9	ごはん すまし汁 松風焼き じゃが芋の煮物 和風サラダ 漬物 エネルギー・塩分 499 3.5	ごはん 味噌汁 《リスト》かれの沢煮 茄子の中華炒め 春菊のピーナッツ和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 449 3.5	ごはん 寄せ鍋 なます 黒豆 フルーツ (みかん) 	ごはん 寄せ鍋 なます 黒豆 フルーツ (みかん)
3時	クリームパン・紅茶 エネルギー・塩分 131 0.1	プリン・紅茶 エネルギー・塩分 89 0	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 エネルギー・塩分 106	ぜんざい・ほうじ茶 エネルギー・塩分 98 0.1	ぜんざい・ほうじ茶 エネルギー・塩分 98 0.1
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
昼食	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 黄桃缶 エネルギー・塩分 489 3.7	ごはん 味噌汁 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 499 5.4	ごはん 味噌汁 豚カツ 小松菜の煮浸し カリフラワーのゆかり和え 黄桃缶 エネルギー・塩分 542 3.3	ごはん 味噌汁 鶏肉のトマト煮 キャベツの炒め物 大根サラダ カクテル缶 エネルギー・塩分 466 3.2	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き 湯豆腐 もやしの和え物 パイン缶 エネルギー・塩分 508 2.8	中華丼 中華スープ シューマイ 春雨サラダ みかん缶 エネルギー・塩分 531 3.5
3時	パンケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	プチドック・紅茶 エネルギー・塩分 100 0.1	吹雪まんじゅう・ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0	メープルケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 104 0.2	手作りようかん・ほうじ茶 エネルギー・塩分 76 0.2	フルーチェ・紅茶 エネルギー・塩分 56 0.2
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
昼食	ごはん すまし汁 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 漬物 エネルギー・塩分 431 3.2	ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬 カクテル缶 エネルギー・塩分 521 3.2	《郷土料理》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 パイン缶 エネルギー・塩分 476 4.6	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 青梗菜のナムル 漬物 エネルギー・塩分 496 2.8	A たらのタルタルソースかけ B たらきのこあん ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え みかん缶 選択A 450 3.5 選択B 393 3.3	
3時	エネルギー・塩分 113 0	エネルギー・塩分 107 0.3	ロールケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 106 0	エネルギー・塩分 73 0	エネルギー・塩分 107 0.3	

正月

1年の初めに、季節の節目を祝う最もめでたい日です。
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