

〇〇 1 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

						1 (金)		2 (土)	
昼食									
3時									
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (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 I kcal 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 パイナップル I kcal 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 I kcal 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 I kcal 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 I kcal 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 I kcal 塩分 424 3.2			
3時	フルーチェ I kcal 塩分 56 0.2	まんじゅう I kcal 塩分 70 0	ゼリー I kcal 塩分 73 0	手作り蒸しパン I kcal 塩分 122 0.2	ロールケーキ I kcal 塩分 113 0	まんじゅう I kcal 塩分 70 0.1			
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)			
昼食	ごはん 寄せ鍋 なます 黒豆 フルーツ I kcal 塩分 399 2.1	ごはん すき焼き風鍋 なます 黒豆 フルーツ I kcal 塩分 418 1.2	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 I kcal 塩分 499 3.5	ごはん 味噌汁 《リクエスト》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 I kcal 塩分 449 3.5	ごはん 味噌汁 さばの梅風味焼き レンコンの煮物 白和え パイナップル I kcal 塩分 495 3.5	《郷土料理》ほうとう 玉子巻 オクラのなめたけ和え みかん缶 I kcal 塩分 430 3.2			
3時	ぜんざい I kcal 塩分 98 0.1	ぜんざい I kcal 塩分 98 0.1	パンケーキ I kcal 塩分 87 0.2	たいやき I kcal 塩分 106 0	クリームパン I kcal 塩分 131 0.1	プリン I kcal 塩分 89 0			
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (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 I kcal 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 I kcal 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 I kcal 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 I kcal 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 パイナップル I kcal 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 I kcal 塩分 531 3.5			
3時	パンケーキ I kcal 塩分 87 0.2	プチドック I kcal 塩分 112 0.2	まんじゅう I kcal 塩分 70 0	メープルケーキ I kcal 塩分 104 0.2	手作りようかん I kcal 塩分 76 0	フルーチェ I kcal 塩分 56 0.2			
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)			
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 I kcal 塩分 431 3.2	ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け カクテル缶 I kcal 塩分 521 3.2	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 パイナップル I kcal 塩分 476 4.6	A たらのだるたろソースかけ B たらのだるたろのきのおあん ごはん 味噌汁 切り干し大根の煮物 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 I kcal 塩分 480 3.1	ごはん 中華スープ 《リクエスト》麻婆豆腐 シューマイ 青梗菜のナムル 漬物 I kcal 塩分 480 3.1	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 パイナップル I kcal 塩分 565 kcal			
3時	ロールケーキ I kcal 塩分 113 0	ショコラケーキ I kcal 塩分 107 0.3	たいやき I kcal 塩分 106 0	ショコラケーキ I kcal 塩分 107 0.3	ゼリー I kcal 塩分 73 0	今川焼 I kcal 塩分 88 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