

2022

1月 献立

1日から16日まで

今月の
見どころ！
食どころ！



新しい1年のはじまりです

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。元日には“長寿の願い”“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。お正月は7日の「七草粥」、11日の「鏡開き」と無病息災を祈る昔ながらの風習が続きます。本年も心をこめてお食事をご提供させていただきます。

ウェルケアテラス川口元郷

	1日 土曜日	2日 日曜日	3日 月曜日	4日 火曜日	5日 水曜日	6日 木曜日	7日 金曜日	8日 土曜日
朝食A	あずき粥 信田巻、昆布巻 数の子、漬物 紅白なます すまし汁（麩） 牛乳	パン ベーコンテー 豆と豆乳サラダ クリームスープ 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーのじゃこ浸し たいみそ 味噌汁（キャベツ） 牛乳	御飯 はんぺん煮 カリフラワーのサラダ 味付けのり 味噌汁（しろ菜） 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー ゆかり和え ふりかけ 味噌汁（豆腐） 牛乳	御飯 なすのそぼろあんかけ いんげんの土佐和え 昆布佃煮 味噌汁（大根） 牛乳	御飯 目玉焼き 三色サラダ 漬物 味噌汁（さつま芋） 牛乳	御飯 肉じゃが おくらのからし和え のり佃煮 味噌汁（なす） 牛乳
朝食B		パン ベーコンテー 豆と豆乳サラダ クリームスープ 牛乳	パン スクランブルエッグ ブロッコリーのしらすサラダ コンソメスープ（キャベツ） 牛乳	パン クリームシチュー カリフラワーのサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	パン ツナと野菜のソテー キャベツのサラダ コンソメスープ（豆腐） 牛乳	パン ポイルウインナー いんげんのサラダ コンソメスープ（大根） 牛乳	パン 目玉焼き 三色サラダ コンソメスープ（さつま芋） 牛乳	パン ブラウンシチュー おくらのサラダ フルーツ缶（みかん） 牛乳
風食	お節&お雑煮	牛丼 ひじきの煮物 白菜の浅漬け 味噌汁（もやし）	御飯 ぶりの照り焼き 大根のそぼろ煮 漬物 貝だくさん味噌汁	川口元郷 料理長考案メニュー 刺身盛り合わせ	チキンカレーライス 薬味 シーザーサラダ フルーツポンチ	しらすと高菜のチャーハン 春巻き 千切り野菜サラダ 中華スープ	人日の節句 七草粥 赤魚のもろみ味噌焼き 車麩の含め煮、白菜のゆず和え すまし汁（菜の花）	年明けうどん 具入り卵焼き アスパラの生姜和え グレープゼリー
おやつ	上用饅頭	ロールケーキ（バニラ）	二色羊羹	カップケーキ（紅茶）	きなこまんじゅう	パンナコッタ	たい焼き	エクレア
夕食	うなぎちらし寿司 ふんわりしんじょうの炊き合わせ ほうれん草のお浸し 赤だし（豆腐）	御飯 福袋煮 なべしぎ いんげんのくるみお浸し すまし汁（そうめん）	御飯 鶏肉の竜田揚げ 炒り豆腐 小松菜の磯和え 味噌汁（麩）	御飯 豚肉のごま漬焼 かぶの白煮 トマトとおくらの和え物 味噌汁（わかめ）	御飯 柚子香る 白糸だらの野菜蒸し 切り昆布の煮物 胡瓜の三杯酢 味噌汁（卵）	御飯 茹で豚 胡麻だれ 南瓜の甘煮 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁（油揚げ）	御飯 つくね焼き 春雨の旨煮 長芋のしそ和え 味噌汁（なめこ）	御飯 肉豆腐 れんこんのピリ辛炒め ブロッコリーの和風マヨネーズ 味噌汁（麩）
	9日 日曜日	10日 月曜日	11日 火曜日	12日 水曜日	13日 木曜日	14日 金曜日	15日 土曜日	16日 日曜日
朝食A	ホットケーキ シュリンプソテー スパゲティサラダ コンソメスープ（南瓜） 牛乳	御飯 オムレツ 二色野菜の和え物 梅干し 味噌汁（白菜） 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ハムと野菜のサラダ たいみそ 味噌汁（しろ菜） 牛乳	御飯 ソーセージと野菜のソテー しらす和え 味付けのり 味噌汁（卵） 牛乳	御飯 卵焼き かにかまサラダ 漬物 味噌汁（豆腐） 牛乳	御飯 がんも煮 アスパラのおかか和え 昆布佃煮 味噌汁（あさり） 牛乳	御飯 ウインナーソテー ブロッコリーのゆず浸し ふりかけ 味噌汁（白菜） 牛乳	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ コンソメスープ（キャベツ） 牛乳
朝食B	ホットケーキ シュリンプソテー スパゲティサラダ コンソメスープ（南瓜） 牛乳	パン オムレツ 二色野菜のサラダ コンソメスープ（白菜） 牛乳	パン カレー風味の具沢山スープ ハムと野菜のサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳	パン ソーセージと野菜のソテー ほうれん草のしらすサラダ コンソメスープ（卵） 牛乳	パン ハムエッグ かにかまサラダ コンソメスープ（豆腐） 牛乳	パン あさりのクリームスープ アスパラサラダ フルーツ缶（黄桃） 牛乳	パン ウインナーソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ（白菜） 牛乳	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ コンソメスープ（キャベツ） 牛乳
風食	御飯 あじの塩焼き 根菜の炒め煮 ちんげん菜の香味和え 味噌汁（もやし）	かき揚げ丼 ひろふき大根 たたき胡瓜 すまし汁（そうめん）	氷川台 料理長考案メニュー チキングリル マスタードクリームソース	御飯 黄金かれいの煮付け 里芋のたらこマヨ焼き 浅漬け 味噌汁（しめじ）	御飯 さばの塩焼き ごぼうと豚肉のしぐれ煮 なめ茸和え 味噌汁（玉ねぎ）	ライス ポークソテー パーベキューソース 盛り合わせサラダ ピーチムース 野菜スープ	御飯 さわらの西京焼き 菜の花の煮浸し フルーツ缶（洋なし） すまし汁（かまぼこ）	昔ながらの醤油ラーメン 焼売 トマトとわかめのさっぱりサラダ フルーツ缶（カクテル）
おやつ	栗まんじゅう	ベルギーワッフル	鏡開き おしるこ	バナナスペシャル	牛乳プリン	もみじまんじゅう	シュークリーム	抹茶ようかん
夕食	ライス チキンのトマトソース コーンサラダ フルーツ缶（洋なし） ポターシュ	御飯 豚肉の塩炒め 大豆五目煮 蒸しなすのお浸し 味噌汁（わかめ）	御飯 めばるの山椒焼き さつま芋の含め煮 いんげんのごま和え 味噌汁（おくら）	御飯 トンカツ 切干大根の煮物 フルーツ（パイナップル） 味噌汁（はんぺん）	腸内環境を整えよう さつま芋御飯 鶏肉のヨーグルト味噌漬焼き ひじきの生姜煮、おくら納豆 野菜たっぷり汁	御飯 ますの甘酢あん なすのピリ辛炒め 塩だれキャベツ 味噌汁（大根）	御飯 和風ハンバーグ かぶの薄くす煮 水菜ともやしの和え物 味噌汁（なめこ）	御飯 鶏肉のグリル おろしポン酢 煮しめ いんげんのわさび和え 味噌汁（麩）

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。 3. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

1月間献立表

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により、変更する場合がございます。3.牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます

ウェルケアテラス川口元郷

17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
御飯 さつま揚げの含め煮 白菜の磯和え 梅干し 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 厚揚げの和風あんかけ キャベツのツナサラダ たいみそ 味噌汁(いんげん) 牛乳	御飯 目玉焼き 人参のしらす和え のり佃煮 味噌汁(南瓜) 牛乳	御飯 ソーセージ炒め 納豆 漬物 味噌汁(しろ菜) 牛乳	御飯 はんぺん煮 アスパラのかにかまサラダ ふりかけ 味噌汁(なす) 牛乳	御飯 ハム入りスクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 昆布佃煮 味噌汁(あさり) 牛乳	ツナパン 豚肉となすのソテー パンキンサラダ コンソメスープ(白菜) 牛乳	御飯 オムレツ ブロッコリーの和え物 味付けのり 味噌汁(かぶ) 牛乳
パン 具沢山スープ 白菜のサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	パン ポイルウインナー キャベツのツナサラダ カレー風味のスープ 牛乳	パン 目玉焼き 人参のしらすサラダ コンソメスープ(南瓜) 牛乳	パン ソーセージ炒め ビーンズサラダ ポタージュ 牛乳	パン クリームシチュー アスパラのかにかまサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン ハム入りスクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ(あさり) 牛乳	ツナパン 豚肉となすのソテー パンキンサラダ コンソメスープ(白菜) 牛乳	パン オムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(かぶ) 牛乳
豚バラスタミナ丼 里芋の煮っころがし 胡瓜のもろみ味噌かけ すまし汁(豆腐)	谷津 料理長考案メニュー カラスカレイの ビスク風ソース	御飯 鮭の石狩鍋風 れんこんのベーコン炒め フルーツ(パイナップル) すまし汁(とろろ昆布)	オムライス きのこソース グリーンサラダ フルーツ缶(洋なし) 野菜スープ	セレクトメニュー A:ほっけのバター醤油焼き B:鶏肉のガーリックバター醤油 小松菜のさっと煮、菜果おろしなます 御飯、味噌汁(じゃが芋)	御飯 麻婆豆腐 焼きビーフン ちんげん菜の塩ナムル 中華スープ	ご当地:神奈川県 にごみうどん(醤油) しらすと三つ葉の卵焼き いんげんのごま和え 抹茶ゼリーのクリームあんみつ	炊き込み御飯 めばるの酒蒸し がんもどきの炊き合わせ 小松菜の生姜和え 味噌汁(麩)
カップケーキ(カカオ)	クリームブッセ	黒糖まんじゅう	安納芋のパウムクーヘン	コーヒーゼリー	人形焼き	ワッフル	グレープゼリー
御飯 あじの幽庵焼き ささみと野菜の炒め物 春菊としめじの白和え 味噌汁(卵)	御飯 鶏肉の塩麴焼き さつま芋のいとこ煮 おくらのからし和え 味噌汁(油揚げ)	御飯 豚肉の生姜焼き なすの焼き浸し 胡瓜のおかか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 コロッケ2種 切り昆布の煮物 浅漬け 味噌汁(麩)	御飯 茹で豚 香味だれ 金平ごぼう 春雨とわかめの和え物 味噌汁(なめこ)	御飯 さわらの揚げ浸し かぶの土佐煮 ゆかり和え 味噌汁(おくら)	御飯 鶏肉の照り焼き 花しんじょうの炊き合わせ 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁(豆腐)	御飯 ミートローフ ピーマンとちくわの味噌金平 わさび豆腐 すまし汁(はんぺん)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	
本部スタッフ 考案メニュー							
御飯 揚げしんじょうと野菜の煮物 ちんげん菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(えのき) 牛乳	御飯 シュリンプソテー 人参のささみ和え のり佃煮 味噌汁(豆腐) 牛乳	御飯 卵焼き アスパラのしらす和え 漬物 味噌汁(かぶ) 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ かにかまサラダ たいみそ 味噌汁(なす) 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ほうれん草の土佐和え 昆布佃煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳	パン ジャーマンポテト マカロニサラダ コンソメスープ(かぶ) 牛乳	御飯 目玉焼き ブロッコリーのごま和え 梅干し 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	
パン ウインナーのトマトスープ ちんげん菜のサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	パン シュリンプソテー 人参のささみサラダ コンソメスープ(豆腐) 牛乳	パン ハム入りスクランブルエッグ アスパラのしらすサラダ コンソメスープ(かぶ) 牛乳	パン 肉団子のスープ かにかまサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	パン 具だくさんクリームスープ ほうれん草のサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン ジャーマンポテト マカロニサラダ コンソメスープ(かぶ) 牛乳	パン 目玉焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	
本部スタッフ 考案メニュー てこね寿司	たぬきそば 里芋のくるみ味噌かけ トマトの青じそ風味 バナナヨーグルト	【日本のうまい魚レシピ集】掲載 パセリライス ぶりのムニエル パセリソース コールスローサラダ フルーツ缶(洋なし)、コーンクリームスープ	御飯 豚肉の味噌焼き 春菊のかき揚げ 長芋のおおさし和え すまし汁(とろろ昆布)	バターチキンカレー 薬味 ツナサラダ フルーツ(パイナップル)	三色丼 切干大根の煮物 いんげんの香味和え 味噌汁(なめこ)	海鮮あんかけ焼きそば ぎょうざ フルーツ(オレンジ) 中華スープ	
フレッシュミルクケーキ	どら焼き	カステラ	ようかんロール	コーヒー牛乳プリン	和のパンケーキ(きなこ&黒糖)	ショコラスペシャル	
御飯 鶏肉の葱ソースがけ 白菜の旨煮 ザーサイ和え 中華スープ	御飯 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 大根のポン酢和え 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 南瓜の甘煮 胡瓜のゆず和え 味噌汁(しろ菜)	茶飯 おでん れんこんの塩麴炒め 赤かぶ漬け 味噌汁(あさり)	御飯 あぶらかれの利休焼き 豆乳だしの湯豆腐風 おくらのかかし和え 味噌汁(卵)	御飯 さばの味噌煮 ちんげん菜の炒め物 蒸しなすの薬味醤油 すまし汁(わかめ)	御飯 鶏肉の醤油麴焼き 高野豆腐の煮物 なめ茸おろし 味噌汁(麩)	

栄養メモ

寒さが一段と厳しくなる季節となりました。この頃旬を迎える大根は甘みも強く、栄養素がたっぷり。春の七草である「すずしろ」は大根のこと。昔から健康に良い野菜として親しまれてきました。旬の食材と温かいお料理で冬を元気に過ごしましょう。

今月の特別なお食事 Special Days

4日、11日、18日、25日 昼食 イベントメニュー	7日 昼食 人日の節句	11日 おやつ 鏡開き
1日 昼食 お節&お雑煮	21日 昼食 セレクト食	23日 昼食 ご当地メニュー
13日 夕食 からだ元気メニュー	27日 昼食 日本のうまい魚レシピ集掲載	

人日の節句

五節句のひとつである1月7日『人日の節句』。人日とは、文字通り『人の日』の意味です。正月7日に人の運勢を天で占う日とされており、その日が晴天なら吉、雨天ならば凶の兆しであるとされてきました。この日には邪気を祓うとされる七草をお粥に入れて、一年の無病息災を祈って食べる習わしが現在も受け継がれています。

