

2023

1日から16日まで

1月献立表



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。

| 1日(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) | 8日(日) |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| 雑煮 信田巻 昆布巻 数の子 紅白なます、漬物 牛乳 | 御飯 ウインナーソーテ 二色野菜のしらす和え たいみそ 味噌汁 牛乳 | 御飯 卵焼き いんげんのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 野菜とソーセージのソテー カリフラワーの和え物 梅干し 味噌汁 牛乳 | 御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 かにかまサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳 | 御飯 ハムエッグ 人参のささみ和え 漬物 味噌汁 牛乳 | 御飯 海老と野菜の炒め物 スナップえんどうのお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳 | コーンマヨパン 野菜とツナのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 |
| | パン ウインナーソーテ 二色野菜のサラダ クリームスープ 牛乳 | パン チーズ風味のスクランブルエッグ いんげんのサラダ 白菜のスープ 牛乳 | パン 野菜とソーセージのソテー カリフラワーの和え物 ちんげん菜のスープ 牛乳 | パン 具沢山スープ かにかまサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳 | パン ハムエッグ 人参とささみのサラダ 野菜スープ 牛乳 | パン 海老と野菜のソテー スナップえんどうのサラダ なすのスープ 牛乳 | コーンマヨパン 野菜とツナのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 |
| お節&お雑煮 雑煮、伊達巻、松風焼き、有頭海老 <small>金目鯛のゆず味噌焼き、寿かまぼこ、栗きんとん</small> 菊花かぶ、黒豆、菜の花の辛子和え 富士の四季(松)、筑前煮 | 炊き込み御飯 鮭の照り焼き がんもの炊き合わせ 漬物 味噌汁 | 甘辛鶏ととろろの丼 ひじきの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 | カレーライス 薬味 フレンチサラダ ヨーグルト(ストロベリー系) | 御飯 卵と海老の旨塩炒め 焼売 レタスサラダ 中華スープ | 年明けうどん 里芋の明太マヨ焼き しる菜のごま和え フルーツポンチ | 人日の節句 七草粥、すまし汁 さわらの山椒味噌焼き 車麩の含め煮 かぶの塩昆布和え | 御飯 茹で豚 胡麻だれ 金平ごぼう トマトとまねぎのサラダ 味噌汁 |
| 上用段頭 | ハコダテケーキ(チョコ&カラメル) | おせんべい(ぼたぼた焼き) | ベルギーワッフル | 紅茶ゼリー生クリーム添え | まんぷくまんじゅう | コーヒーサンドモカ | パンナコッタ |
| うなぎちらし寿司 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し 赤だし | 御飯 妻宮土師の角煮 なす田楽 キャベツの青じそ風味 すまし汁 | 御飯 穴子と野菜の天ぷら盛り合わせ かぶの白煮 おくらのかくみ味噌かけ すまし汁 | 御飯 柚子香る めばるの野菜蒸し 炒り豆腐 胡瓜の三杯酢 味噌汁 | 御飯 鶏肉の醤油麹焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草としめじの和え物 味噌汁 | 御飯 肉団子の和風あんかけ れんこんとちくわの炒め物 ブロッコリーのゆず和え 味噌汁 | ライス ミートローフ ズッキーニのソテー フルーツ(りんご) コンソメスープ | 御飯 さばの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 味噌汁 |
| 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) | 15日(日) | 16日(月) |
| | | | | | | | |
| 御飯 はんぺん煮 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 スクランブルエッグ 二色野菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳 | 御飯 ウインナーと野菜の炒め物 納豆 漬物 味噌汁 牛乳 | 御飯 オムレツ 三色和え たいみそ 味噌汁 牛乳 | 御飯 肉じゃが 白菜のサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳 | 御飯 肉団子の和風あんかけ スナップえんどうのごま和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | パン ソーセージソテー マカロニサラダ ほうれん草のスープ 牛乳 | 御飯 野菜入りスクランブルエッグ 白菜のじゃこ浸し 漬物 味噌汁 牛乳 |
| パン あさりのクリームスープ かぶのサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 | パン スクランブルエッグ 二色野菜のサラダ かぶのスープ さつま芋のスープ 牛乳 | パン ウインナーと野菜のソテー ピーズサラダ かぶのスープ 牛乳 | パン④ オムレツ 三色サラダ クリームスープ 牛乳 | パン ポトフ風 白菜のサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳 | パン⑤ 肉団子のカレー風味スープ スナップえんどうのサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳 | パン ソーセージソテー マカロニサラダ ほうれん草のスープ 牛乳 | パン 野菜入りスクランブルエッグ 白菜とじゃこのサラダ かぶのスープ 牛乳 |
| ロールパン フラウンジチュー ほうれん草とコーンのパテソテー フルーツ(オレンジ) | 海鮮ぼらちらし 花しんじょうの炊き合わせ 春菊の白和え 赤だし 抹茶ケーキ | 御飯 豚肉の柚子こしよう風味焼き 里芋の白煮 白菜の土佐和え 味噌汁 | しらすのかき揚げ丼 なすの甘辛炒め 水菜とやしの和え物 味噌汁 | スパゲッティミートソース 盛り合わせサラダ フルーツ(パイナップル) ポタージュ | チャーハン えび風味焼売 三色ナムル 中華スープ | 小正月 あずき粥、味噌汁 あぶらかれの煮付け ごぼうの山椒風味炒め いちごゼリー | 塩バターラーメン 春巻き なすとザーサイの中華和え フルーツ(パイナップル) |
| 黒糖まんじゅう | パンケーキ(メープル) | おしるこ | ロールケーキ(チョコ) | どら焼き | おせんべい(青のり) | ドーナツ | カステラ |
| 御飯 白身魚の薬味醤油 大豆五百煮 蒸しなすの生姜和え 味噌汁 | 御飯 つくね焼き ビーフソテー なめ茸和え 味噌汁 | ご当地:愛知県 御飯、すまし汁 味噌おでん 胡瓜と大葉のしらす和え 抹茶ゼリー 黒蜜ソース | 御飯 鶏肉のグリル おろしポン酢 南瓜の含め煮 おくらのからし和え 味噌汁 | 御飯 さわらのみりん漬け焼き ちんげん菜のさつと煮 いんげんの白和え 味噌汁 | 御飯 トンカツ 切干大根の煮物 小松菜のり浸し 味噌汁 | 御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 箱の土佐煮 漬物 すまし汁 | 御飯 豆腐ハンバーグ さつま芋のいとこ煮 水菜とささみの和え物 味噌汁 |

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月献立表

| 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) | 22日(日) | 23日(月) | 24日(火) |
|---|---|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | | | |
| 御飯 野菜炒め 大根の土佐和え 味噌汁 牛乳 | 御飯 鶏肉と野菜の煮物 かにかまサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳 | 御飯 目玉焼き かにかま和え物 梅干し 味噌汁 牛乳 | 御飯 ジャーマンポテト いんげんの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 はんぺん煮 キャベツのツナ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳 | ツナデニッシュ 海老と野菜のソテー スバグティサラダ コンソメスープ 牛乳 | 御飯 ハムエッグ 小松菜のお浸し 漬物 味噌汁 牛乳 | 御飯 ささみと野菜のバターソテー ゆかり和え 梅干し 味噌汁 牛乳 |
| パン 野菜炒め 大根の和風サラダ えのきのスープ 牛乳 | パン 南瓜のクリームスープ かにかまサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳 | パン 目玉焼き かにかまサラダ さつま芋のスープ 牛乳 | パン ジャーマンポテト いんげんのサラダ 小松菜のスープ 牛乳 | パン ウィンナーのスープ キャベツとツナのサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳 | ツナデニッシュ 海老と野菜のソテー スバグティサラダ コンソメスープ 牛乳 | パン ハムエッグ 小松菜のサラダ 白菜のスープ 牛乳 | パン ささみと野菜のバターソテー かぶのサラダ 南瓜のスープ 牛乳 |
| スペイン風ピラフ (バエリア) 生ハムとほうれん草のサラダ きのこのスープ 紅茶ゼリー生クリーム添え | ロールパン マカロニグラタン コールスロー グレープゼリー コンソメスープ | 御飯 チキンカツ れんごんの明太子炒め ちんげん菜のナムル 味噌汁 | A : ねぎとろ丼 B : 牛丼 菜の花とあさりのさつと煮 大根サラダ 味噌汁 セレクトメニュー | けんちんうどん 野菜入り卵焼き 漬漬け フルーツあんみつ | 挽肉と豆のカレーライス 薬味 チーズサラダ フルーツムース | 御飯 おじフライ ひじきの煮物 トマトの青じそ風味 味噌汁 | だし香る温かいそば 海老の天ぷら まくろの握り寿司 季節の果物 |
| エクレア | きなごまパンじゅう | おせんべい(瀬戸の汐揚げ) | 人形焼き (栗あん) | ショコラスベシヤル | パウンドケーキ (フルーツ) | 黒糖ゼリー | マドレーヌ |
| 御飯 あじの幽庵焼き がんちどきの含め煮 小松菜の梅肉がけ 味噌汁 | 御飯 茹で豚 香味だれ なすの南蛮酢 長芋のしそ和え 味噌汁 | 御飯 鮭の石狩鍋風 里芋の胡麻だれ 漬物 すまし汁 | 御飯 豚肉の塩だれ焼き 豆腐田菜 おくらとしめじの和え物 すまし汁 | 御飯 鶏肉の玉ねぎソース 南瓜の含め煮 水菜のポン酢和え 味噌汁 | 御飯 赤魚の酒蒸し たけのこのゆず胡椒炒め 蒸しなすのおかか醤油 味噌汁 | 御飯 肉じゃが ピーマンの味噌炒め わさび豆腐 すまし汁 | 御飯 照り焼きハンバーグ ちんげん菜のさつと煮 長芋とおくらの和え物 味噌汁 |
| 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) | 29日(日) | 30日(月) | 31日(火) | |
| | | | | | | | |
| 御飯 ふんわりしんじょう煮 カリフラワーのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳 | 御飯 スクランブルエッグ 人参のしらす和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 ソーセージ炒め フロコリーのおかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳 | 御飯 肉団子の和風あんかけ 納豆 漬物 味噌汁 牛乳 | ソーセージパン 野菜炒め マカロニサラダ ちんげん菜のスープ 牛乳 | 御飯 豚肉と大根の炒め煮 ツナサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳 | 御飯 ウィンナー炒め キャベツの土佐和え 梅干し 味噌汁 牛乳 | |
| パン カレー風味の具沢山スープ カリフラワーのサラダ フルーツ缶 (黄桃) 牛乳 | パン スクランブルエッグ 人参のサラダ クリームスープ 牛乳 | パン ソーセージソテー フロコリーのサラダ 大根のスープ 牛乳 | パン 肉団子のスープ ビーンズサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳 | ソーセージパン 野菜炒め マカロニサラダ ちんげん菜のスープ 牛乳 | パン 豚肉のカレー風味スープ ツナサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳 | パン ウィンナーソテー キャベツのサラダ 冬瓜のスープ 牛乳 | |
| オムライス 和風きのこソース 海藻サラダ フルーツ (りんご) 味噌汁 | 御飯 あぶらかれいの味噌チキン焼き さつま芋の含め煮 水菜とかにかまのサラダ すまし汁 | 御飯 揚げ魚 (あじ) の油淋ソース かぶと厚揚げの中華煮 トマトの葱だれ 卵スープ | 焼き豆腐と豚肉のBBQ(チキン)風 白菜のみぞれ煮 即席漬物 味噌汁 | ライス 鮭のムニエル 根菜のコンソメ煮 コーンサラダ ポタージュ | 生薑香る 牛そぼろ丼 切り昆布の煮物 いんげんのゆず和え 味噌汁 | 海鮮あんかけ焼きそば 小籠包 合鴨とレタスのサラダ 中華スープ マンゴープリン | |
| 塩まんじゅう | カップケーキ (バナナ) | パウムクーヘン | おせんべい(ソフトサラダ) | ロールケーキ (コーヒー) | 抹茶ゼリー | パウンドケーキ (栗) | |
| 御飯 さわらの塩焼き 油麩の煮物 なめ茸和え 味噌汁 | 御飯 豚肉の生姜焼き なすの焼き浸し いんげんのくるみ和え 味噌汁 | 御飯 鶏の唐揚げ ごぼうと白滝の金平 漬物 具沢山味噌汁 | 御飯 白身魚の利休焼き 五目しんじょうの炊き合わせ ほうれん草の磯和え 味噌汁 | 御飯 鶏肉の梅葱ソース さつま揚げのゴク旨炒め フルーツ (パイ) 味噌汁 | 御飯 さばの味噌煮 小松菜の炒め物 蒸しなすの薬味醤油 すまし汁 | 御飯 鶏肉と豆腐の揚げ出し さつま芋のバターソテー かにかまおろし 味噌汁 | |

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

| | |
|-------------|---------------|
| 1日昼食 お節&お雑煮 | 7日昼食 人日の節句 |
| 11日おやつ 鯛開き | 11日夕食 ご当地メニュー |
| | 15日昼食 小正月 |

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います。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。

- 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。
- 献立は都合により変更する場合がございます。
- 牛乳の提供はホームごとに異なる場合がございます。

