

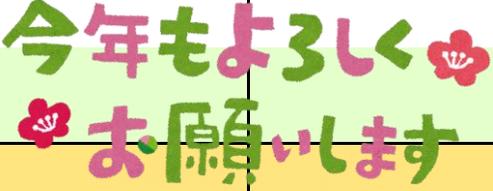


1月のお献立



友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
					松花堂弁当 ごはん・えのきの味噌汁 さばのつけ焼き 菜花のごま和え ハムポテトフライ・黄桃缶
6日	7日	8日	9日	10日	11日
味噌ラーメン ごはん 鶏唐揚げ薬味ソースかけ みかん缶	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツサラダ パイ缶	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 白菜の塩昆布和え ヨーグルトフルーツのせ	ごはん なめこ汁 選べるおかず きんぴらごぼう フルーツカクテル	ハヤシライス ミートオムレツ もやしのドレッシング和え 黄桃缶	ごはん すまし汁 豚肉のしぐれ煮 かぼちゃの煮付け パイ缶
田舎まんじゅう 玄米茶	ミルクケーキ レモンティー	プリン	マーブルケーキ ミルクティー	芋もち 玄米茶 	たい焼き ほうじ茶
13日	14日	15日	16日	17日	18日
チキンピラフ コーンポタージュ カニクリームコロッケ フルーツカクテル	焼きそば ごはん 中華風卵スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え	ごはん わかめスープ 八宝菜 ほうれん草のごま和え 黄桃缶	ごはん キャベツの味噌汁 さばの塩焼き 卵サラダ みかん缶	ごはん 麩の味噌汁 選べるおかず もやしの和風和え フルーツカクテル	ごはん わかめスープ かに玉あんかけ えんどうとツナのソテー フルーチェ
肉まん 玄米茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶	りんごゼリー	ドーナツ レモンティー	コアイチゴ カルシウムウエハース	クリームコンフェ カフェオレ
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん コンソメスープ おろしハンバーグ トマトサラダ パイ缶	ごはん 麩の味噌汁 選べるおかず もやしのドレッシング和え みかん缶	ねぎとろ丼 すまし汁 かぶのゆず味噌かけ 黄桃缶	ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け じゃがいものツナ煮 フルーチェ	きつねぎしめん ゆかりごはん きんぴらごぼう フルーツカクテル	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉のくわ焼き 野菜サラダ オレンジ
シフォンケーキ ミルクティー	カステラ 玄米茶	コーヒーゼリー	ホットケーキ ミルクティー	ぶどうゼリー	紫芋まんじゅう ほうじ茶
27日	28日	29日	30日	31日	
ごはん すまし汁 選べるおかず きんぴられんこん 黄桃缶	カレーライス エビミックスフライ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル	たぬきそば わかめごはん えんどうの山椒炒め みかん缶	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨の中華和え 黄桃缶	ごはん すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 菜花の辛子和え みかん缶	今月の献立(平均) エネルギー：662kcal たんぱく質：21.5g 脂質：19.6g 炭水化物：97.2g
焼きプリンタルト レモンティー	もみじまんじゅう 玄米茶	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	あんまん ほうじ茶	フルーツケーキ ミルクティー	



今月の選べるおかずメニュー



9日 木曜日

A：さわらの塩麹焼き

B：鶏肉のごま漬け焼き

17日 金曜日

A：さわらの山椒焼き

B：ピーマンの肉詰め

21日 火曜日

A：ホキの菜種焼き

B：鶏肉のチーズ焼き

27日 月曜日

A：さばのおろし煮

B：豚肉のポテト巻き

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。



ユキナの話 その9 ～旬の食材 れんこん～



あけましておめでとうございます。今回はおせち料理にも使用されるれんこんについてご紹介します。

れんこんの穴の意味ってなに？

れんこん穴は、呼吸をするための通気口です。水底の泥の中には、れんこんが呼吸をするための酸素が少ないので、空気を通すための穴が葉っぱの気孔（葉が空気を取り入れるための小さな穴）から続き、水の上の空気が地下まで通じるようになっています。

穴があいているので「見通しがきく」というところから、縁起物としておせち料理に欠かせない野菜のひとつとなっています。

加熱時間の加減により、「シャキシャキ」した歯触りや「ほっくり」とした食感、すりおろして「もちもち」感を出すなど調理によって様々に変化をとげることも特徴です。

◎お知らせ 10日(金)・・・芋もち