



# 1月のお献立



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
昼食						ごはん さといもの味噌汁 鶏肉の幽庵焼き ブロッコリーの生姜和え フルーツカクテル カスタードケーキ サイダー
間食						
昼食	6日 ごはん すまし汁 味噌かつ 大根のドレッシング和え フルーチェ いちご	7日 ごはん 白菜の味噌汁 白身魚のムニエル ピーマンのソテー パイン缶	8日 きつねうどん わかめごはん えんどうの山椒炒め 杏仁豆腐	9日 ツナピラフ コンソメスープ トマトサラダ オレンジ	10日 ごはん さつまいもの味噌汁 <b>選べるおかず</b> 切干大根の煮物 カクテルゼリー	11日 ごはん しめじの味噌汁 さわらの梅煮 金平ごぼう みかん缶
間食	ドームケーキ カフェオレ	クリームコンフェ ミルクティー	コアイチゴ カルシウムウエハース	やわらかおかき 砂糖醤油 緑茶	抹茶まんじゅう ほうじ茶	いももち 緑茶
昼食	13日 <b>松花堂弁当</b>  ごはん・とろろ昆布汁 赤魚の煮付け さといものゆず味噌かけ 白菜のわさび和え ヨーグルト和え	14日 かき玉きしめん かおりごはん なすの揚げ煮 黄桃缶	15日 ごはん すまし汁 鶏天のつゆがけ ほうれん草のお浸し バナナ	16日 ごはん じゃがいもの味噌汁 さばのつけ焼き カリフラワーのくず煮 フルーツカクテル	17日 豚丼 しめじの味噌汁 マカロニサラダ パイン缶	18日 ごはん すまし汁 牛肉の野菜炒め 大根の甘酢和え フルーチェ りんご
間食	黒糖蒸しケーキ アップルジュース	田舎まんじゅう ほうじ茶	ぶどうゼリー	しっとりミニケーキ はちみつレモン	ミニあんドーナツ ミルクティー	チョコパン カフェオレ
昼食	20日 たぬきそば わかめごはん さつまいものレモン煮 杏仁豆腐	21日 ごはん なめこ汁 マスの利休焼き かぼちゃのいとこ煮 みかん缶	22日 ごはん すまし汁 豚肉の塩麹焼き ひじきの煮物 黄桃缶	23日 ごはん コーンポタージュ <b>選べるおかず</b> 菜花のソテー パイン缶	24日 ごはん 豆腐の味噌汁 さわらの南部焼き さといもの煮付け オレンジ	25日 ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉の生姜煮 カリフラワーサラダ ヨーグルト和え
間食	ロールケーキ ぶどうサイダー	プリン	黒糖まんじゅう 緑茶	パウムクーヘン アップルジュース	いちご蒸しケーキ コーラ	今川焼き ほうじ茶
昼食	27日 ごはん 菜花の味噌汁 牛肉とごぼうの玉子とし えんどうの生姜和え フルーツカクテル	28日 カレーライス ミートオムレツ 野菜サラダ バナナ	29日 ごはん えのきの味噌汁 <b>選べるおかず</b> なすの炒め物 パイン缶	30日 味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	31日 ごはん けんちん汁 鶏肉の梅照り焼き もやしの和風和え 杏仁豆腐	今月の献立(平均) エネルギー：684kcal たんぱく質：21.6g 脂質：19.9g 炭水化物：101.1g 食塩相当量：3.5g
間食	紫芋まんじゅう 緑茶	ドーナツ ミルクティー	チョコパウンドケーキ サイダー	青りんごゼリー	小倉パン カフェオレ	

# 今月の選べるおかずメニュー



10日 金曜日

A: 鶏肉のこはく煮

B: さばのつけ焼き



23日 木曜日

A: デミグラスハンバーグ

B: 赤魚の白しょうゆ焼き

29日 水曜日

A: ホキのポテトサラダ焼き

B: 煮込みハンバーグ

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。

## マイの話 その21 ~おせち料理について~

### おせち料理に込められた意味

#### 黒豆



「まめに元気に働けますように」  
「まめに暮らせますように」との意味が込められており、無病息災を願う食材として知られています。

#### 紅白かまぼこ



半円形が初日の出に似ているため、おめでたい食材とされています。「赤」は「魔除け」を、「白」は「神聖」の意味があります。

#### 海老



「腰が曲がるほど長生きをする」という願いが込められています。目が出ている様子が「めでたい」、脱皮を繰り返すことが「生まれ変わり」を表します。

★お知らせ 11日(土)…いももち