



ゆうあいの郷 予定献立表



【今月の行事食】



一言通信



新年あけましておめでとうございます。
本年も、皆様を楽しみにしていただける、安全なお食事を提供していけるように、努めてまいります。

お正月といえば、様々なごちそうが並ぶ時ですね。
中でも、おせち料理はその一つ一つに意味が込められていると言われていています。

元旦の朝、一番最初に皆様にご提供する「紅白なます」は、白と紅の色合いが、お祝いの水引の色に似ていることから、平安と平和を願うおめでたい縁起物と言われています。

また、お昼にも色々なおせち料理をご用意いたしました。
これらを召し上がられ、利用者の皆様が、今年一年健やかに楽しくお過ごしいただけるように、厨房一同願ってご用意いたしました。



ゆうあいの郷
管理栄養士



🍡 新しい年を迎えたら、おいしいものが待っています 🍡

🌸 1/1 朝：「元旦御膳」雑煮風・糸昆布煮・紅白なます・御飯・牛乳

🌸 1/1 昼：「お正月お祝い膳」お刺身(かつお・サーモン)・野菜炊き合わせ・

おせち盛合わせ(蒲鉾・伊達巻・黒豆・きんとん)・赤飯風小豆ご飯・味噌汁・杏仁豆腐

🌸 1/7 朝：「七草粥」七草粥・がんもの煮物・蓮根サラダ・味噌汁・漬物・牛乳

🌸 1/11 昼：「鏡開き」おしるこ 昼食のデザートとして提供します



🌸 1/15 昼： 「小正月」小豆粥・鶏肉の胡麻風味焼き・竹輪の磯辺揚げ・白菜のゆず風味和え・味噌汁



ゆうあいの郷・厨房

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	水	▲ 元旦御膳 ▲ 雑煮風 糸昆布煮 紅白なます ご飯 牛乳	❖お正月お祝い膳❖ 刺身 野菜の炊き合わせ おせち盛り合わせ 赤飯風小豆ご飯 味噌汁/杏仁豆腐	祝紅まんじゅう 煎茶	松風焼き かぼちゃの煮物 春菊の白和え ご飯 すまし汁
2	木	赤魚の塩焼き ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	天ぷら盛り合わせ 白菜の煮びたし 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	パウンドケーキ コーヒー喫茶	豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 和風スープ
3	金	鶏団子の煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ちらし寿司 肉じゃが わかめの生姜醤油和え すまし汁 フルーツ (みかん)	人形焼 緑茶	ぶりの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁
4	土	卯の花 茄子のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カツ丼 かぶとツナの煮物 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	苺のマドレーヌ 紅茶	豆腐の茸あんかけ 竹輪の磯辺炒め 白菜のサラダ ご飯 和風スープ
5	日	ハムと野菜のカレー炒め カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの煮つけ 厚揚げの葱ダレ ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ココア ワッフル ほうじ茶	八宝菜 じゃがいもの煮物 春雨の中華和え ご飯 中華風かきたま汁
6	月	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物 フルーツ	どら焼き 緑茶	アジの焼き浸し きのこソテー きらずサラダ ご飯 すまし汁
7	火	◎七草粥◎ がんもの煮物 れんこんサラダ 七草粥 味噌汁 漬物/牛乳	豚肉の塩だれ炒め 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	青りんごゼリー 紅茶	いか団子の野菜あんかけ 小松菜の卵とじ カリフラワーの胡麻和え ご飯 中華スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	水	ウインナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鱈の味噌マヨ焼き 鶏レバーの甘辛煮 ストロベリーゼリー ご飯 すまし汁 フルーツ	ゆずようかん 煎茶	豚肉のブルコギ 切干大根煮 白菜と干しエビの和え物 ご飯 中華スープ
9	木	目玉焼き 青梗菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の南蛮漬け キャベツのソテー 杏仁豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	バターケーキ コーヒー喫茶	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ
10	金	魚肉ソーセージと野菜のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	中華風玉子焼き シュウマイ コーヒーゼリー ご飯 中華スープ 漬物	紅葉まんじゅう 緑茶	鶏肉の生姜醤油炒め 大根の煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁
11	土	厚揚げの味噌かけ 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	<鏡開き> 鯖の塩麹焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーのマリネ ご飯 漬物/おしるこ	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	キーマカレー さつま揚げの炒め物 キャベツのサラダ 福神漬
12	日	スクランブルエッグ マカロニサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	麻婆豆腐 人参の金平 白菜のゆかり和え ご飯 中華スープ 漬物	プリン ほうじ茶	赤魚のムニエル・バター醤油 根菜の煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁
13	月	ハムと野菜のソテー おくらのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	えびピラフ じゃがいものソテー ｽﾀｯﾌﾟ ﺍﾝﾄﾞﾙ の ﺻﺎﾗﾀﾞ コンソメスープ フルーツ	バームクーヘン (チョコ) 紅茶	油淋鶏風 切干大根の中華煮 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 中華スープ
14	火	高野豆腐の煮物 いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	卵とじそば 茄子の煮びたし オレンジゼリー ご飯 味噌汁	吹雪まんじゅう 煎茶	ポークチャップ 南瓜の洋風煮 ほうれん草のサラダ ご飯 コンソメスープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	小正月 鶏肉の胡麻風味焼き 竹輪の磯辺揚げ 白菜のゆず風味和え 小豆粥 味噌汁	お誕生日会 ティラミス 紅茶	鱈のみぞれ煮 きんぴらごぼう おからと柴漬けのサラダ ご飯 和風スープ
16	木	魚肉ソーセージと野菜のソテー ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	回鍋肉 れんこんの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 中華スープ 漬物	ストロベリーゼリー コーヒー喫茶	いか団子鍋風 かぶのそぼろあん オニオンサラダ ご飯
17	金	厚揚げの煮物 ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	アジの蒲焼 里芋の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	ワッフル (カスタード) ほうじ茶	鶏肉の甘酢炒め 茄子の土佐煮 いんげんの胡麻和え ご飯 すまし汁
18	土	目玉焼き キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐のカニ風味あんかけ 春雨の炒め物 コーヒーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	モカロール ケーキ 紅茶	ビビンバ きのごソテー おくらの中華和え 中華スープ
19	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 ブロッコリーのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏団子の味噌炒め 大根の煮物 ぶどうゼリー ご飯 中華風かきたま汁 漬物	レモンケーキ ほうじ茶	カレイの梅煮 さつま揚げの炒め物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁
20	月	竹輪の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ビーフシチュー いんげんのソテー 白菜のサラダ ご飯 漬物	杏仁豆腐 ほうじ茶	海鮮と卵の中華炒め 麩と野菜の煮物 青梗菜の和え物 ご飯 中華スープ
21	火	厚揚げの葱ダレ 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	スパニッシュオムレツ カリフラワーの洋風煮 スタッフ'エンド'のサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツヨーグルト	バターケーキ 紅茶	鶏天 小松菜の煮びたし 春雨サラダ ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	水	炒り卵 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	赤魚の煮つけ 大学芋 ストロベリーゼリー ご飯 けんちん汁 漬物	黒糖まんじゅう 緑茶	豚つくね ブロッコリーのソテー キャベツのサラダ ご飯 味噌汁
23	木	ハムステーキ もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	あんかけラーメン ピーマンと竹輪の炒め物 玉ねぎのボン酢和え ご飯	どら焼き (カスタード) コーヒー喫茶	厚揚げとツナの炒め物 切干大根の中華煮 ひじきのサラダ ご飯 中華スープ
24	金	鶏団子と野菜のトマト煮 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メンチカツの卵とじ 南瓜の煮物 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ (バナナ)	大納言 カステラ ほうじ茶	鯖の味噌漬け焼き 大豆の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁
25	土	卵の花 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鱈のマヨネーズ焼き がんとかぶの煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	オレンジゼリー ほうじ茶	鶏肉の塩麩焼き 里芋の煮物 小松菜と干しエビの胡麻和え ご飯 和風スープ
26	日	スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	海鮮中華丼 春巻き ぶどうゼリー 中華スープ 漬物	パウンドケーキ 紅茶	豚肉の山椒焼き れんこんの煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁
27	月	厚揚げの味噌かけ わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの漬け焼き 茄子の生姜あんかけ コーヒーゼリー ご飯 豚汁 漬物	紅葉まんじゅう 緑茶	ハンバーグ ピーマンソテー オニオンサラダ ご飯 卵スープ
28	火	竹輪のソテー スバゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉と大根の甘辛煮 南瓜ソテー ストロベリーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (ココア) ほうじ茶	白身魚の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 キャベツのサラダ ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	水	目玉焼き 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉と大豆のカレー れんごんのソテー オクラのサラダ 福神漬 コンソメスープ	ぶどうゼリー ほうじ茶	いか団子と野菜のオムレツ炒め 豆腐のそぼろ煮 小松菜のおかか和え ご飯 中華スープ
30	木	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のフライ 玉ねぎの卵とじ 杏仁豆腐 ご飯 コンソメスープ 漬物	バームクーヘン コーヒー喫茶	鶏肉の塩だれ炒め ひじきの煮物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁
31	金	ウインナーと野菜のソテー もやしの中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	きのことツナの和風スパゲティ ミニコロケ ほうれん草の和え物 和風スープ	レモンケーキ 紅茶	豚肉の生姜焼き風 筑前煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁