

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 4日	水 5日	木 6日	金 7日	土 8日	
屋 食		ごはん 八宝菜 焼きビーフン ワカメスープ りんご	ごはん ひじき入り玉子焼き ぜんまいの煮付け カリフラワーサラダ 豚汁	チキンピラフ トマトサラダ マカロニスープ バナナ	ごはん 選べるおかず さつまいもの甘煮 大根の甘酢和え すまし汁	味噌煮込みうどん 梅ちりごはん いんげんの辛子マヨネーズ 和え バナナ	
		間 食	オムレットケーキ カフェオレ	栗もなか ほうじ茶	カステラ ミルクティ	シュークリーム レモンティ	選べるおやつ
10日		11日	12日	13日	14日	15日	
屋 食		ごはん あじのフライ 海草サラダ ミネストローネ りんご	ごはん 選べるおかず ごぼうの炒り煮 キャベツの生姜和え 味噌汁	ごはん かつおのたたき ぜんまい煮付け 味噌汁 りんご	カレーうどん 小ごはん ポテトサラダ みかん	ハヤシライス ミニオムレツ コーンと胡瓜のサラダ ヨーグルト	松花堂弁当
		間 食	ようかん ほうじ茶	ぜんざい ほうじ茶	生八つ橋 玄米茶	ぶどうゼリー	
17日		18日	19日	20日	21日	22日	
屋 食		ごはん 鶏の照り焼き 南瓜のいとこ煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	炒飯 ひじきの中華サラダ 春雨スープ アロエフルーツポンチ	ごはん 厚揚げの味噌炒め じゃがいもの金平 青菜のごま和え すまし汁	ごはん 選べるおかず 系こんにゃくの田舎煮 大根の酢の物 味噌汁	きつねそば 菜飯 海老団子の煮物 みかん	ごはん 鶏肉のトマト煮 さつまいもサラダ コンソメスープ パイン缶
		間 食	焼きプリンタルト ミルクティ	ぶどうのヨーグルト ウエハース	パウムクーヘン レモンティ	紫芋まんじゅう 玄米茶	マドレーヌ カフェオレ
24日		25日	26日	27日	28日	29日	
屋 食		味噌ラーメン ごはん 棒々鶏 ヨーグルト	親子丼 筑前煮 浅漬け すまし汁	ごはん 豚肉の角煮 細切り昆布のごま炒め煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 南瓜の煮付 キャベツのゆかり和え そうめん汁	ちらし寿司 炊き合わせ すまし汁 みかん缶	ごはん すき焼き風 茄子のソテー オニオンサラダ すまし汁
		間 食	マーブルケーキ レモンティ	どら焼き 玄米茶	あずき寒天 ほうじ茶	ロールケーキ ミルクティ	選べるおやつ
31日							
屋 食		ごはん 選べるおかず 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ					
		間 食	抹茶プリン				

選べる おかず メニュー

7日 金曜日

- A: 揚げ出し豆腐(肉味噌)
B: 赤魚の味噌煮

11日 火曜日

- A: さばのつけ焼き
B: 麻婆豆腐

20日 木曜日

- A: カレイの揚げ煮
B: 味噌おでん

31日 月曜日

- A: 鶏肉の香味焼き
B: あじの塩焼き

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。

ユータの話 その15 ~ 正月 ~

釜ヶ谷山も3回の冠雪があったとかないとか、そろそろ雪の便りが届きそうですね。今年の正月は大雪となりました。雪がない冬も寂しいですが、来年も伊自良らしい雪景色に出会えればいいかなと思います。

さて、正月といえば、楽しみがいくつかありますね。私は、ご馳走とお酒が一番の楽しみです。特におせち料理が好きなので正月は待ち遠しい行事の一つとなっています。右ではありきたりですが、おせち料理の紹介を試してみました。参照の上、ぜひ、おせち料理をお楽しみ下さい。ちなみに、おせち料理は日本に代々伝わる「保存食」です。元日からスーパーが開店している現代では、おせち料理本来の意味が薄れつつあるのも現代人として複雑な思いがあります。

では、寒い冬も本番です。体調には十分に気をつけて良いお正月をお迎え下さい。今年も一年ありがとうございました。来年もよろしくお祈りします。

祝い肴三種

- 黒豆・・・「一年中まめに働けますように」
数の子・・・子孫繁栄を願う。
田作り・・・豊年豊作を願う。(昔はワツが肥料だった)

口取り

- 伊達巻き・・・知識や文化の発展を願う。
栗きんとん・・・豪華さを表現。(金団)
昆布巻き・・・「よろこぶ」にかけて。

焼き物

- 海老・・・長生きを願う。(海老：長寿の象徴)

煮物

- ごぼう・・・「一家の土台がしっかりするよに」
くわい・・・出世を願う。(くわいの大きな芽)
れんこん・・・「先を見通せるように」