

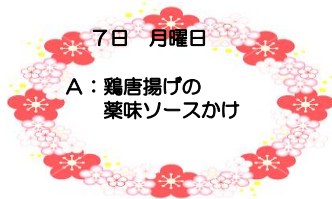
1月のお献立

山県グリーンポートテイクアセンター

月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
		あけまして おめでとうございます	新年		ごはん すまし汁 タラの菜種焼き かぶの梅肉和え パイン缶 抹茶プリン
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん あさりの味噌汁 選べるおかず 玉葱の土佐和え バナナ	けんちんうどん わかめごはん いんげんとえびの炒め物 みかん	ごはん 南瓜の味噌汁 牛皿 アスパラサラダ 黄桃缶	海鮮ピラフ コーンポタージュ カニクリームコロッケ 杏仁豆腐	ごはん すまし汁 選べるおかず いか里芋 胡瓜の酢の物	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 チンゲンサイの中華煮 フルーチェ
どら焼き ほうじ茶	大島まんじゅう 玄米茶	たご焼き ほうじ茶	あんドーナツ レモンティー	芋餅 玄米茶	カステラ ほうじ茶
13日	14日	15日	16日	17日	18日
五目ごはん すまし汁 カレイの竜田揚げみぞれあん アロコウの辛子マネー和え パイン缶	高菜炒飯 小松菜の味噌汁 さつま芋のしモン煮 大根の梅肉和え	ごはん 豚汁 選べるおかず 長芋の短冊 フルーツカクテル	ごはん そうめん汁 かつおのたたき ふるふき大根 おくら胡麻ソース	ごはん なすの味噌汁 肉豆腐 胡瓜の酢の物 りんごのコンポート	ごはん さつま芋の味噌汁 きのこの煮込みハンバーグ 二色なます フルーツ寒天
ぶどうのヨーグルト ウエハース	小倉パン カフェオレ	芋きんとん 玄米茶	レモンケーキ ミルクティー	ワッフル レモンティー	なごやん ほうじ茶
20日	21日	22日	23日	24日	25日
カレーうどん 小ごはん 牛肉コロッケ バナナ	塩昆布とツナのごはん もやしの味噌汁 揚げ出し豆腐のうすくずあん おばこ煮 パイン缶	ごはん かき玉汁 鱈の味噌煮 里芋の煮付	ごはん 南瓜スープ 鮭のムニエル キャベツと卵のソテー みかん	山菜とろろそば 梅ちりごはん 卵の五目蒸し フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 金平れんこん りんごの赤ワイン煮
もみじまんじゅう 玄米茶	黒ごまプリン	たい焼き ほうじ茶	ぜんざい 玄米茶	選べるおやつ 飲み物	マドレーヌ カフェオレ
27日	28日	29日	30日	31日	
ハヤシライス ミニオムレツ コールスロー ヨーグルト	ごはん 里芋の味噌汁 選べるおかず やわらか稲荷の含め煮 ほうれん草のお浸し	ごはん あさりの味噌汁 しゃぶしゃぶ風 さつま芋の天ぷら ブロッコリーの胡麻ソース	きしめん ゆかりごはん 南瓜と昆布の煮付 みかん		
原宿ドック ジンジャーレモンティー	栗まんじゅう ほうじ茶	プリン	あんまん 玄米茶		

平成25年

選べる おかず メニュー



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。

コト語 その参観 ~ 2012年 ~

日に日に寒さが厳しくなる季節になりました。12月10日には大雪も降りました。いよいよ年末です。さて、2012年のグリーンポートを振り返ると、にぎり寿司やひな祭り御膳、うなぎの蒲焼き実演や芋煮会など皆様に楽しんでいただくお食事のお手伝いを私なりに出来たのではないかと思っています。もちろん日々のお食事皆様から多数ありがたいお言葉や的確なご指摘もいただいております。毎月のお献立もよりよいものを目指しています。一方、私事ですが、一昨年より通っているスポーツジムでのトレーニングも充実でき、夏には50M背泳ぎにおきまして岐阜県選手権で優勝することができました。筋力トレーニングも充実し、ご飯をおいしくいただく毎日でありました。おかげで体が一年前と比べ大きくなってしまいましたが・・・です。ですので、私の今年の漢字は「金」ではなく、「筋」にさせていただきます。それでは、2013年もグリーンポートのお食事と、

私コータをよろしくお願いたします。参考におせち料理のご紹介をさせていただきます。皆様、どうかよいお正月をお迎え下さい。

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。(昔はワケが肥料だった)

□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」