

12月の献立

山県グリーンポートデイクアセンター

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん もやし味噌汁 選べるおかず マカロニサラダ 黄桃缶	シーフードカレー ほうれん草オムレツ 野菜サラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鱈味噌煮 里芋煮付け ほうれん草の辛子和え	長崎ちゃんぽん ごはん えび焼売 手作り杏仁豆腐	ごはん 茄子味噌汁 鶏肉の照り煮 青梗菜のわさび和え パイナップル缶	天津飯 中華風豆腐スープ 中華和え みかん缶
間 カスタードケーキ ミルクティー	抹茶プリン	ミルクケーキ カフェオレ	たこ焼き 玄米茶	ワッフル ココア	小倉パン ほうじ茶
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん 白菜味噌汁 スキの竜田揚げポン酢かけ さつまいものレモン煮 ほうれん草のピーナツ和え	ネギトロ丼 かぶ味噌汁 金平ごぼう 茄子漬け	ごはん ザーサイスープ 回鍋肉 海藻サラダ フルーツポンチ	ごはん 豆腐味噌汁 選べるおかず 金平蓮根 柿	味噌煮込みうどん ごはん 枝豆がんもどきの煮付け 黄桃缶	ごはん もやし味噌汁 豆腐のかため焼き 胡瓜の酢の物 ブルーチェ
間 玄米茶	カステラ ほうじ茶	パウムクーヘン レモンティー	プリン	田舎まんじゅう ほうじ茶	レモンケーキ ミルクティー
16日	17日	18日	19日	20日	21日
焼きそば 菜めし 中華風卵スープ バナナ	ごはん わかめの味噌汁 えびのチリソース炒め 鶏大根 もやしの梅肉和え	クリスマススペシャルランチ ケチャップライス チキンステーキ・ミモザサラダ コーンポタージュ ヨーグルト和え	豚丼 えのき味噌汁 白和え コンポート	ごはん 吉野汁 選べるおかず カリフラワーとレタスのサラダ みかん缶	松花堂弁当 冬の生煮ごはん・さつまいも甘煮 鶏肉のゴマ味噌煮・すまし汁 菜花の袖和え・ブルーチェ
間 フルーツケーキ カフェオレ	生八つ橋 玄米茶	ロールケーキ ココア	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	オムレットケーキ ミルクティー	大島まんじゅう ほうじ茶
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ぎしめん わかめごはん 厚揚げの煮物 みかん	ごはん マカロニスープ 選べるおかず いんげん炒め パンブキンサラダ	ナポリタン コンソメスープ グリーンサラダ フルーツカクテル	ごはん 豆腐味噌汁 ホキのマヨネーズ焼き いかと青梗菜の炒め パイナップル缶	きじ焼き丼 味噌汁 アスパラサラダ バナナ	ごはん なめこ汁 あじの梅煮 蓮根サラダ りんご
間 ドーナツ ミルクティー	マーブルケーキ レモンティー	クリスマスケーキ シャンメリー	もなか 玄米茶	焼きプリンタルト カフェオレ	もみじまんじゅう ほうじ茶
30日	31日				
ごはん さつまいも汁 チキンレモンあん 京あわせの煮付け フルーツカクテル					
間 黒糖まんじゅう ほうじ茶					

平成25年

選べる おかず メニュー

Merry Christmas	Merry Christmas	Merry Christmas	Merry Christmas
2日 月曜日	12日 木曜日	20日 金曜日	24日 火曜日
A: 豚肉と茄子の香味炒め B: プリのアーモンド焼き	A: さんまの塩焼き B: 鶏肉の胡麻つけ焼き	A: ススキの照り焼き B: ロール白菜	A: タラのカレームニエル 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。

アカハの話し 年々始

秋はいつの間にか終わり、ようやく冬の寒さを感じられるようになってきました。今年も残すところわずかです。大掃除やお正月など年末年始の準備をもうそろそろ始まる頃だと思えます。そこで今回は、年末年始に食べる「年越しそば」と「お雑煮」についてご紹介致します。

●年越しそば●
年越しそばとは大晦日に縁起をかついで食べられるそばのことです。江戸時代中期には、月末にそばを食べる「三十日(みそか)そば」という風習がありました。この風習が大晦日だけ残ったことで、「年越しそば」となったそうです。なぜそばなのかというと、そばは長く伸ばして細く切って作る食べ物なので、細く長くと言うことから「健康長寿」「家運長命」などの縁起をかついで食べるようになったという説が一般的です。この「年越しそば」は、年を越す前に食べきらなければならない事をご存知ですか？残すと、翌年金運に恵まれないといわれています。ぜひ、年内に食べ終わるようにしましょう！！

●お雑煮●
お雑煮は1年の無事を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理です。雑煮は、年神様に供えた餅などの食べ物や、煮て食べたことに由来するといわれています。沖縄を除く日本各地でお雑煮を食べる風習があります。餅の形やだし、具の種類にいたるまで、地方や家庭によっても特徴があります。お雑煮の具にはそれぞれ縁起がかつがれています。

丸餅：円満を意味する
青菜：持ち上げて食べると「名を上げる」
大根：輪に通じる
親芋：人の頭になれる
水菜：名を成す
花カツオ：勝つに通じる

皆様の家庭ではどのようなお雑煮食べてみえますか？
★お知らせ★
12月18日(水)・・・クリスマスランチ