

# 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	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
食					
食					ごはん 里芋の味噌汁 鶏肉のムニエル おぼろ煮 ほうれん草のナムル 紫いもまんじゅう 玄米茶
食	6日	7日	8日	9日	10日
食	ハヤシライス カニクリームコロッケ 小海老のドレッシング和え アロエ入りフルーツポンチ	ごはん わかめの味噌汁 <b>選べるおかず</b> いか里芋 黄桃缶	ごはん コンソメスープ ホキのポテトサラダ焼き キャベツのソテー りんご	ごはん えのきの味噌汁 牛肉のソテー ぜんまい煮付け 菜花の辛子和え	親子丼 すまし汁 金平蓮根 パイン缶
食	プリン	抹茶まんじゅう ほうじ茶	ミルクケーキ ミルクティー	なごやん 玄米茶	どら焼き ほうじ茶
食	13日	14日	15日	16日	17日
食	きしめん 菜めし 南瓜のそぼろ煮 フルーツカクテル	ごはん 豚汁 タラの甘酢あん 切り干し大根の煮物 バナナ	ごはん 小松菜の味噌汁 牛肉のしぐれ煮 もずく酢 黄桃缶	海鮮ピラフ ミルクスープ ブロッコリーサラダ みかん	ごはん 焼き麩の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 焼きビーフン パイン缶
食	フルーツケーキ レモンティー	イチゴゼリー	芋餅 玄米茶	ドーナツ カフェオレ	小田巻 ほうじ茶
食	20日	21日	22日	23日	24日
食	ごはん えのきの味噌汁 <b>選べるおかず</b> もやし炒め アスパラのピーナツ和え	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	五目ごはん すまし汁 肉じゃが 菜花のゴマ和え	ごはん すまし汁 鯖のつけ焼き かぶの梅肉和え みかん	カレーライス ツナオムレツ アスパラサラダ ヨーグルト和え
食	パウムクーヘン レモンティー	抹茶プリン	芋きんとん 玄米茶	マドレーヌ カフェオレ	生八つ橋 ほうじ茶
食	27日	28日	29日	30日	31日
食	ごはん 吸い物 スズキの磯辺揚げ 南瓜の煮付け オクラのツナ和え	牛丼 すまし汁 ふろふきかぶ 黄桃缶	たぬきそば ゆかりごはん いか里芋 みかん	ごはん じゃが芋の味噌汁 <b>選べるおかず</b> がんとどきの煮物 フルーツカクテル	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 青梗菜の中華風煮 フルーチェ
食	クリームコンフェ カフェオレ	ロールケーキ レモンティー	あんドーナツ 玄米茶	肉まん ほうじ茶	たい焼き 玄米茶

平成26年

## 選べる おかず メニュー

 7日 火曜日 A: 豚肉のくわ焼き B: スズキの煮付け	17日 金曜日 A: 酒蒸しチキン B: 鯖のゴマつけ焼き	20日 月曜日 A: さんまの梅煮 B: 豚肉のソース炒め	30日 木曜日 A: しゃぶしゃぶ B: 白身魚の照り煮
--	-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

献立の内容に変更がある場合がございます

### アケノ話 その九 ~あけましておめでとうございます~

明けましておめでとうございます。昨年は大変皆様にお世話になりました。揚げたて天ぷらやにぎり寿司、鰻の蒲焼きなど無事行う事ができました。今年もみなさまに美味しく、楽しく、喜んでいただける様な食事を提供できるよう頑張りたいと思います。

さて皆様、年末年始おせちにお雑煮などおいしいものをたくさん食べ、胃が弱っている方が多いと思います。今回は日本の風習であり、胃が弱っている方におすすめの「七草粥」についてご紹介します。

《七草粥とは》  
七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれきました。そこで、その一年の無病息災を願って食べられます。ただの行事ごとだけでなく、お正月で疲れた胃を休めるという意味もあるそうです。七草はいわば日本のハーブ、その七草を胃腸に負担がかからないお粥で食べる為、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。

《七草について》  
春の七草は「セリ」「ナズナ」「ゴギョウ」「ハコベラ」「ホトケノザ」「スズナ」「スズシロ」の7つです。主な効果は以下の通りです。

- 胃もたれ解消、食欲増進  
セリ、ナズナ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ
- 二日酔い解消・肝臓回復  
セリ、ナズナ
- 免疫力アップ、風邪予防  
セリ、ナズナ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ
- せき止め  
セリ、ゴギョウ、スズシロ

緑の野菜が不足しがちなお正月、滋養豊かな七草粥を食べ、新しい一年の無病息災を願いましょう。

☆お知らせ☆  
1月15日(水)・・・芋餅