

1月のお献立

山県グリーンポートテイクセンター

	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
屋 食				あけまして おめでとう ございます	未年	
間 食						
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
屋 食	ねぎとろ丼 すまし汁 里芋煮付け りんごのコンポート	ハヤシライス 野菜コロッケ キャベツサラダ みかん缶	ごはん 大根の味噌汁 鶏唐揚げ 五目豆煮 バナナ	きしめん ごはん ほうれん草のゴマ和え 黄桃缶	ごはん 麩の味噌汁 選べるおかず 卵とじ フルーツカクテル	ごはん 白菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き 湯豆腐 フロッキーの辛子和え
間 食	マーブルケーキ ミルクティー	もなか 玄米茶	芋餅 ほうじ茶	シフォンケーキ レモンティー	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	たい焼き 玄米茶
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
屋 食	ごはん かき玉スープ 豚肉のトマト煮 菜花のソテー キャベツサラダ	そぼろ丼 大根の味噌汁 金平蓮根 バナナ	きつねうどん ごはん 炒り鶏 アスパラのドレッシング和え	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず 長芋とわらびの煮付け 胡瓜の酢の物	海鮮ピラフ コーンコロッケ カリフラワーサラダ 黄桃缶	ごはん すまし汁 赤魚の煮付け 蓮根サラダ フルーチェ
間 食	どら焼き ほうじ茶	プリン	小田巻 玄米茶	黒糖まんじゅう ほうじ茶	小倉パン 玄米茶	パウムクーヘン カフェオレ
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
屋 食	ごはん 大根の味噌汁 選べるおかず 五目豆煮 りんごのコンポート	ごはん コーンスープ 煮込みハンバーグ 大根サラダ フルーツポンチ	カレーライス コーンクリームフライ プロッコリーサラダ みかん	ごはん さつまいもの味噌汁 鯖のおろし煮 蓮根の煮付け バナナ	かき揚げそば ごはん いか里芋 パイン缶	松花堂弁当 ごはん・奥だくさん汁 鶏肉の香味煮 ホタテ貝柱フライ 長芋のわさび和え・オレンジ
間 食	カステラ 玄米茶	たこ焼き ほうじ茶	ホットケーキ ジュース	レモンケーキ レモンティー	肉まん 玄米茶	田舎まんじゅう ほうじ茶
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
屋 食	豚丼 あさりの味噌汁 野菜サラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 選べるおかず 枝豆がんもどきの煮付け バナナ	ごはん すまし汁 かつおのたたき 金平ごぼう フルーチェ	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 黄桃缶	ごはん 大根の味噌汁 アジの南蛮漬け 青梗菜とエビのソテー パイン缶	ごはん ワンタンスープ 豚肉のオイスターソース炒め 二色なます ピーマン漬け
間 食	もみじまんじゅう 玄米茶	ドーナツ ミルクティー	カスタードケーキ カフェオレ	ミルクケーキ レモンティー	抹茶まんじゅう ほうじ茶	ペビーシュー カフェオレ

平成27年

2015 選べる おかずメニュー 2015

9日 金曜日 A: さんまの梅煮 B: 豚肉の八幡巻	15日 木曜日 A: 湯豆腐 B: 豚肉のオイスターソース炒め	19日 月曜日 A: 牛丼 B: 玉子丼	27日 火曜日 A: 赤魚の西京焼き B: 鶏肉の竜田揚げ
----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------

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。

7か10話 その二十一 ~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。

毎年、お正月にあたりまえに食べているお雑煮。その中身や食べ方にもそれぞれ意味があるということをご存知でしたか?特に、ハレの日の食べ物であるお雑煮は縁起担ぎの宝庫なのです。全国各地のお雑煮は味だけでなく、同じお野菜一つとっても、切り方にまで特徴や意味があるんです。今回はお雑煮についてご紹介致します。

〈お餅の形〉
お雑煮に入るお餅の形は主に二種類あり、丸か四角です。関東のお餅が四角になった理由は、その昔武士たちが戦いを前に縁起を担いで、「敵をのしてしまおう!」とのし餅を切った角餅をお雑煮に入れてを食へ始めたといわれています。関西が丸餅になった理由は「角が立たずに円満に

過ごせますように」という想いを込めたからだといわれています。特に京都のお雑煮では、お餅だけでなく、入っているお野菜もすべて丸く切るそうです。

〈お雑煮にいれるもち菜とは...〉
もち菜はもち菜の伝統野菜で、正月菜とも呼ばれ、古くから尾張地方で栽培されてきた小松菜の仲間、収穫時期は12月から1月です。小松菜よりも色が淡く軟らかくて甘みがあるのが特徴です。そっくりがゆえにお正月の時期には小松菜をもち菜として陳列してあることも多いそうです。なぜなら小松菜のことをもち菜という地域もあるからだそうです。

もち菜と小松菜の見分け方は、もち菜は下の方まで葉が出ていて、小松菜は下の方は葉はないという見分け方です。

☆おしらせ☆
1月7日(水)・・・芋餅
1月21日(水)・・・ホットケーキ作り