



12月のお献立



山県グリーンポートテイクアセンター

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
食		赤飯 なめこ汁 豚肉の香味焼き カリフラワーのくず煮 パイン缶	ごはん 吸い物 さんまの塩焼き さつま芋のレモン煮 メロン	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 フルーツポンチ	シーフードカレー ミートオムレツ 大根の青じそ和え フルーツカクテル	ごはん ワカメスープ かに玉あんかけ オーロラサラダ バナナ
		マーブルケーキ カフェオレ	ぶどうゼリー	たこ焼き 玄米茶	レモンケーキ ミルクティー	抹茶まんじゅう ほうじ茶
食	きつねしめん 菜めし 金平蓮根 パイン缶	高菜炒飯 ワンタンスープ パンプキンサラダ ヨーグルト和え	ごはん 豆腐の味噌汁 しゃぶしゃぶ いんげんソテー フルーツカクテル	ごはん かき玉汁 選べるおかず 青梗菜の生姜炒め 黄桃缶	豚丼 吸い物 胡瓜の酢の物 バナナ	ごはん 里芋の味噌汁 鯖の南部焼き 茄子の青じそ和え みかん
食	ホットケーキ カフェオレ	小田巻 玄米茶	ベビーシュー レモンティー	栗もなか ほうじ茶	カステラ 玄米茶	小倉パン ほうじ茶
食	散らし寿司 吸い物 金平ごぼう みかん缶	カレー南蛮 ごはん エンドウの山椒炒め フルーツカクテル	ごはん コンソメスープ 豚肉の味噌焼き ひじきの中華サラダ りんごのコンポート	クリスマス会 グリーンポートクリスマス会 ハヤシライス ナポリタンスパゲティ コーンと胡瓜のサラダ 黄桃缶	ごはん すまし汁 選べるおかず 二色なます パイン缶	松花堂弁当 ごはん・豆腐の味噌汁 ホックの塩焼き・南瓜コロック 菜花の辛子マヨネーズ和え バナナ
食	たい焼き 玄米茶	フルーツケーキ ミルクティー	プリン	ロールケーキ カフェオレ	紫芋まんじゅう ほうじ茶	肉まん 玄米茶
食	ごはん 白菜の味噌汁 かつおのたたき 厚揚げの煮物 みかん缶	ごはん 麩の味噌汁 選べるおかず 南瓜の煮付け 黄桃缶	ごはん えのきの味噌汁 白身魚の揚げ煮 大根の炒め煮 ほうれん草のナムル	クリスマススペシャルランチ ケチャップライス チキンソテー・ミモザサラダ コーンポタージュ ヨーグルト和え	ごはん すまし汁 味噌かつ 里芋の煮付け 青菜のなめたけ和え	ごはん もやしの味噌汁 湯豆腐 さつま芋の炒り煮 パイン缶
食	ドーナツ レモンティー	ミルクケーキ ミルクティー	いちごゼリー	クリスマスケーキ シャンメリー	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	パウムクーヘン カフェオレ
食	ごはん 里芋の味噌汁 選べるおかず 胡瓜のピリ辛和え みかん缶	親子丼 しめじの味噌汁 金平蓮根 黄桃缶	ごはん 吉野汁 鯖の味噌煮 青梗菜のわさび和え りんごのコンポート			
食	田舎まんじゅう ほうじ茶	もなか 玄米茶	どら焼き ほうじ茶			

平成27年

選べる おかず メニュー

10日 木曜日	18日 金曜日	22日 火曜日	28日 月曜日
A: 鯖の塩麹焼き B: 豚の角煮	A: 鶏肉のマヨネーズ焼き B: ぶりの照り焼き	A: 豚肉のくわ焼き B: すずきの西京焼き	A: 豚肉のオイスターソース炒め B: ホキの金山寺焼き

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。

7か10話 その三 ~年越しそば~

今年も残りわずかとなりました。1年の締めくくりには食べるものといえば年越しそばですね！今回は年越しそばについて紹介します。

《年越しそばの由来》
年越しそばの歴史は、鎌倉時代からといわれています。博多の承天寺で年を越せない貧しい人々に「そば餅」を振る舞ったところ、翌年から運氣が上がったということから、毎年食べられるようになりました。鎌倉時代には、まだそばがなかったため「そば餅」となっていたようですが、室町時代より「お蕎麦」となりました。初めはお寺での精進料理として発生し、貴族や武士に伝わり、庶民へと広まったとされています。細くて長いそばの様に、「長く生きられるように」という願いと、そばは他の麺類と比べて切れやすいので、「今年の1年の厄を断ち切る」という2つの願いが込められています。また、そばの種は三つの角があり縁起がいいとされ、無病息災を願って食べられ続けているとも言われています。

《年越しそばはいつ食べるのか》
年越しそばを食べる時間は家庭によって様々だと思います。晩ご飯として食べる家庭や、年が明けると前に食べる家庭が多いようですが、いつどのタイミングで食べるのが正しいという決まりはありません。ただし年を越す前にそばを食べなければ、明けた年に金運や健康運に恵まれなくなるといわれているので12月31日の23時59分までに食べ終わらしましょう。しかし、地方によっては大晦日ではなく、元旦に蕎麦を食べる風習があったり、新潟県でも大晦日でなく元日や1月14日（小正月の前日）にそばを食べる「十四日そば」といった風習があるところもあって食べ方やタイミングは地域によっても様々あるそうです。

☆お知らせ☆
12月17日(木)・・・クリスマス会
12月24日(木)・・・クリスマスランチ