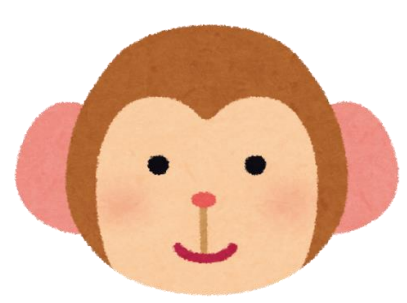


1月のお献立

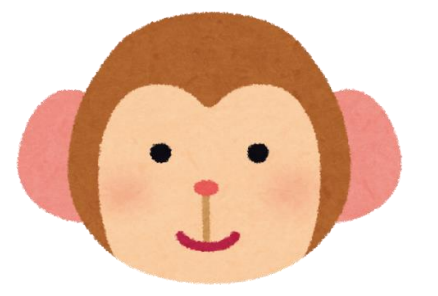
山県グリーンポートデイケアセンター

月	火	水	木	金 1日	土 2日
				あけまして おめでとう ございます	2016年
4日	5日	6日	7日	8日	9日
味噌ラーメン ごはん 鶏唐揚げ パイン缶	ごはん かぼちゃスープ おろしハンバーグ 野菜サラダ ブルーチェ	ごはん すまし汁 選べるおかず いんげんのゴマ和え 黄桃缶	ごはん 豆腐の味噌汁 関東煮 胡瓜の酢の物 みかん缶	カレーライス エビミックスフライ 野菜サラダ フルーツカクテル	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 長芋の短冊 みかん
間食 黒糖まんじゅう 玄米茶	間食 クリームコンフェ レモンティー	間食 抹茶プリン	間食 あんまん ほうじ茶	間食 ベビーシュー ミルクティー	間食 小田巻 玄米茶
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の照り煮 ジャーマンポテト 青菜の菜種和え	ごはん 里芋の味噌汁 選べるおかず 青梗菜のツナ和え バナナ	親子丼 かぶの味噌汁 胡瓜の酢の物 フルーツカクテル	ごはん くずうち汁 鯖のごま味噌煮 蓮根サラダ 黄桃缶	山菜そば ゆかりごはん 信田煮 みかん	ごはん 小松菜の味噌汁 肉じゃが グリーンサラダ りんごのコンポート
間食 もなか ほうじ茶	間食 ミルクケーキ カフェオレ	間食 芋餅 玄米茶	間食 ぶどうゼリー	間食 カステラ ほうじ茶	間食 ドーナツ ミルクティー
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず いんげんのピーナツ和え バナナ	海鮮ピラフ コーンポタージュ ハムサラダ パイン缶	ごはん 大根の味噌汁 豚肉のごまサルサソース 豆腐サラダ みかん	きつねきしめん 菜めし 金平ごぼう フルーツカクテル	味噌カツ丼 すまし汁 切り干し大根の煮物 黄桃缶	松花堂弁当 ごはん・ほうれん草の味噌汁 鯖のおろし煮・里芋の煮付け 胡瓜の酢の物 りんごのコンポート
間食 ロールケーキ レモンティー	間食 たい焼き 玄米茶	間食 プリン	間食 シフォンケーキ カフェオレ	間食 いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	間食 ワッフル ミルクティ
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん 大根の味噌汁 揚げ魚の甘酢あん ほうれん草の錦糸和え みかん	味噌煮込みうどん ごはん 茄子のソテー 黄桃缶	ハヤシライス コーンクリームフライ マカロニサラダ フルーツカクテル	ねぎとろ丼 茶碗蒸し 厚揚げの煮物 ブルーチェ	ごはん あさりの味噌汁 選べるおかず 大根の甘酢和え みかん缶	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 もやしナムル フルーツポンチ
間食 いちごゼリー	間食 フルーツケーキ レモンティー	間食 クリームコンフェ カフェオレ	間食 たこ焼き 玄米茶	間食 田舎まんじゅう ほうじ茶	間食 もみじまんじゅう 玄米茶

平成28年



選べる おかずメニュー



6日 水曜日

A: 鶏肉の香味焼き

B: カレイの照り焼き

12日 火曜日

A: さんまの利休焼き

B: 豚肉の甘辛煮

18日 月曜日

A: 太刀魚の塩焼き

B: 鶏肉のみぞれ煮

29日 金曜日

A: 鯖のつけ焼き

B: 鶏肉の唐揚げ

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。

アカリの話 その三十一 ~あけましておめでとうございませう~

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。にぎり寿司や芋煮会など行うことができました。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。お正月といえば「お餅」をたくさん食べると思います。今回は「お餅」についてご紹介します。

【餅=縁起のよいもの】
お正月に餅を食べるのは、平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われた正月行事「歯固めの儀」に由来します。もともと餅は、ハレの日に神さまに捧げる神聖な食べ物でした。又、餅は長く伸びて切れないことから、長寿を願う意味も含まれています。年神様に供えた餅を神棚から下ろしお供え物をいただくことで、一年の無病息災を祈る気持ちが込められています。
※歯固めの儀:正月の三が日に硬い食べ物を食べて長寿を願う儀式のこと。昔の人は歯を丈夫にすると長生きできると考えていた為だといわれています。

【鏡餅について】
鏡餅はその名の通り丸い形が鏡(ご神鏡)を模しています。古くから鏡は霊力を供えたものとして扱われ、お餅を神の宿る鏡にみたてて形作ったものが鏡もちです。

【餅つきはなぜするのか】
もともとは、お米が取れたことを神(先祖)に感謝して、来年も豊作であることを願うためだといわれています。また、近所の方々が集まって餅つきをすることで地域の人たちと関わりをもつことができるという役割もあるそうです。

【餅の栄養】
餅には炭水化物(糖質)が多く含まれています。白いご飯と比べ少ない量で栄養を摂取出来ることや、餅の方が粘り気がある為、胃の消化に時間がかかり腹持ちがよいのが特徴です。

☆おしらせ☆
1月13日(水)・・・芋餅