



# 1月の献立



山県グリーンポートデイケアセンター

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
食	2017年 		味噌ラーメン ごはん 鶏肉の唐揚げ 黄桃缶	海鮮ピラフ コーンポタージュ 大根サラダ パン缶	ごはん コンソメスープ <b>選べるおかず</b> ごぼうサラダ みかん缶	ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 焼きビーフン フルーチェ
間食			いちごのヨーグルト カルシウムエハース	クリームコンフェ ミルクティー	カステラ 玄米茶	抹茶まんじゅう ほうじ茶
食	ごはん すまし汁 鯖の西京焼き 枝豆がんとときの煮付け 黄桃缶	親子丼 大根の味噌汁 小松菜のナムル ヨーグルト和え	ごはん かき玉汁 <b>選べるおかず</b> 春雨サラダ パイン缶	肉うどん ゆかりごはん 茄子香味炒め フルーツカクテル	ごはん もやしの味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き キャベツサラダ みかん缶	ごはん すまし汁 鶏肉の生姜煮 いんげんの酢味噌和え パイン缶
間食	マーブルケーキ レモンティー	カスタードケーキ ミルクティー	芋もち 玄米茶	ロールケーキ カフェオレ	パウムクーヘン レモンティー	どら焼き ほうじ茶
食	きつねしめん 菜めし 金平ごぼう フルーツカクテル	ごはん 里芋の味噌汁 鶏肉の香味煮 茄子のソテー パイン缶	高菜チャーハン ワンタンスープ 大根の中華風煮 ヨーグルト和え	ごはん あさりの味噌汁 <b>選べるおかず</b> 胡瓜の酢の物 みかん	ごはん すまし汁 鯖のつけ焼き 茄子のそぼろ煮 黄桃缶	ごはん しめじの味噌汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 フルーツカクテル
間食	あんまん 玄米茶	ミルクケーキ レモンティー	ぶどうゼリー	小倉パン ほうじ茶	たい焼き 玄米茶	ドーナツ ミルクティー
食	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> ブロッコリーのドレッシング和え 黄桃缶	たぬきそば わかめごはん 京あわせ煮付け みかん缶	ごはん 南瓜の味噌汁 ぶり大根 白菜のくろみ和え フルーツカクテル	ごはん かき玉汁 味噌カツ ほうれん草のごま和え パイン缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 小松菜のナムル 黄桃缶	<b>松花堂弁当</b> ごはん・大根の味噌汁 さんまの塩焼き 細切り昆布の炒り煮 えびフライ・フルーチェ
間食	マーブルケーキ カフェオレ	もみじまんじゅう ほうじ茶	ワッフル レモンティー	抹茶プリン	シフォンケーキ ミルクティー	田舎まんじゅう 玄米茶
食	カレーライス エビミックスフライ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子の青じそ和え パイン缶				
間食	プリン	ベビーシュー カフェオレ				

平成29年



## 選べる おかずメニュー



6日 金曜日

A: おろしハンバーグ

B: すずきのネギソース

11日 水曜日

A: 鯖の塩焼き

B: すき焼き

19日 木曜日

A: 牛肉のしぐれ煮

B: ホキの中華あんかけ

23日 月曜日

A: 豚肉の味噌漬け焼き

B: 太刀魚の生姜煮

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 その四十三 ~あけましておめでとうございます~

みなさま明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。味覚週間や土用の丑のうなぎ丼、岐阜県の郷土料理のランチプレートなど行うことができました。今年もみなさまに喜んでいただける食事が提供出来る様、頑張りたいと思います。

「1年の計は元旦にあり」というように、日本人にとって、元旦には特別な意味があります。今回は正月についてご紹介いたします。

#### 《正月の由来》

昔から、元旦には「歳神様」（としがみさま）という新年の神様が、1年の幸福をもたらすために各家庭にやってくるとされています。歳神様は祖霊神であり、田の神、山の神でもあります。そのため、歳神様は子孫繁栄や五穀豊穣に深く関わり、人々に健康や幸福を授けるとされていて、「正月様」、「歳徳神」（としとくじん）とも呼ばれています。その歳神様を迎え入れてお祝いし、たくさんの幸せを授けてもらうために、様々な正月行事や風習が生まれました。

#### 《正月行事・風習の由来》

●初詣●  
江戸時代に広まったとされる「初詣」の習慣は、地元の神社へ参拝して、昨年の感謝を捧げて今年一年の無事を祈願したものです。家に歳神様をお迎えし、感謝してお祈りした後で、神社への参拝をするそうです。

●松の内●  
松の内とは「正月に飾る松飾り・門松を飾っておく期間」のことで、門松は歳神様がその家にお出になる目印とされています。一般的には1月7日までとされていますが、地域によって違いがあるそうです。

●鏡餅●  
お正月にやってくる歳神様に向けてのお供え物として、鏡餅が飾られます。鏡餅が大小2つ重なっているのは「円満に年を重ねる」という意味が込められているそうです。

#### ☆おしらせ☆

1月11日(水)・・・芋餅(おやつ)