



# 1月のお献立



友愛会 山県グリーンポート デイケアセンター

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
昼食		今年もよろしく お願ひします				
間食						
8日	ごはん すまし汁 鯖のおろし煮 さつま芋のレモン煮 オレンジ	ごはん しめじの味噌汁 ちゃんこ鍋 いんげんソテー フルーチェ	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 黒豆がんとどきの煮付け パイン缶	ごはん 茄子の味噌汁 カレイの甘酢あんかけ 南瓜の煮付け ヨーグルト和え	きつねきしめん わかめごはん 金平れんこん フルーツカクテル	ごはん すまし汁 白身魚の香味焼き じゃが芋の煮物 バナナ
間食	パウムクーヘン レモンティー	もみじまんじゅう 玄米茶	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	芋もち ほうじ茶	マーブルケーキ レモンティー	クリームコンフェ ミルクティー
15日	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 パイン缶	親子丼 すまし汁 茄子の揚げ煮 みかん缶	ごはん かき玉汁 鯖の味噌煮 京あわせ煮付け フルーツカクテル	ごはん ワンタンスープ <b>選べるおかず</b> ちくわの炒り煮 黄桃缶	ごはん 吉野汁 鮭の幽庵焼き じゃが芋ツナ煮 パイン缶	ごはん 白菜の味噌汁 豚肉の塩麴焼き ほうれん草のごま和え みかん缶
間食	マドレーヌ カフェオレ	黒糖まんじゅう ほうじ茶	プリン	ホットケーキ ミルクティー	ドーナツ レモンティー	ワッフル ミルクティー
22日	ごはん すまし汁 味噌カツ 菜花のわさび和え フルーツカクテル	たぬきそば 菜めし 信田煮 みかん缶	ごはん キャベツの味噌汁 ぶり大根 いんげんのごま和え 黄桃缶	ごはん ポタージュスープ おろしハンバーグ 野菜サラダ フルーチェ	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> ふるふさ大根 パイン缶	<b>松花堂弁当</b> ごはん・すまし汁 鮭の西京焼き さつま揚げの煮物 菜花の錦糸和え・バナナ
間食	シフォンケーキ レモンティー	どら焼き 玄米茶	ベビーシュー カフェオレ	ミルクケーキ ミルクティー	紫芋まんじゅう ほうじ茶	小田巻 玄米茶
29日	ごはん キャベツの味噌汁 <b>選べるおかず</b> 青梗菜のごまマヨネーズ和え 黄桃缶	ごはん 豆腐の味噌汁 秋刀魚の塩焼き 大根の中華風煮 みかん缶	カレーライス ミートオムレツ 野菜サラダ フルーツカクテル			
間食	肉まん ほうじ茶	フルーツケーキ レモンティー	焼きプリンタルト ミルクティー			

平成30年



## 選べる おかずメニュー



10日 水曜日

A：豚肉の味噌焼き  
B：スズキの甘酢あんかけ

18日 木曜日

A：鶏肉の唐揚げ  
B：鯖のごま漬け焼き

26日 金曜日

A：豚肉のくわ焼き  
B：ホキの野菜あんかけ

29日 月曜日

A：鶏肉の南蛮漬け  
B：カレイの煮付け

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。

### アカハの話 その五十三 ~お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、寿司バイキング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。今年もよろしくお願ひします。

お正月に食べるものといえば「おせち料理」ですね。おせち料理のひとつひとつには、多産、豊作、長寿、家内安全などさまざまな祈願が込められています。今回は「おせち料理」についてご紹介します。

《おせち料理の由来》  
おせち料理は、宮中で行われた「御節供(おせちく)」という行事が由来とされています。「節句」という季節の変わり目の祝い事を行う日に、御節供が行われてきました。御節供で、神様へのお供えになったのが「御節供料理」と呼ばれる料理です。それが略されて「おせち料理」と呼ばれるようになったと言われています。江戸時代になり庶民が宮中行事を生活に取り入れるようになり、全国に広まりました。

《おせち料理の具材》  
地域や家庭によって入れるものが違うおせち料理ですが、ある程度共通している代表的な料理があります。それは「黒豆・数の子・田作り」の3種類で「祝い肴三種」または「三つ肴」と呼ばれています。

黒豆：「黒」には、邪気を払って不老長寿をもたらしてくれる色という意味があります。そして、家族が1年間「まめ」に働けますようにとの意味が込められています。

数の子：数の子はニシンの卵で、一腹にたくさんの卵がつまっていて粒の多いところから、子孫が繁栄しますように、との願いが込められています。また、ニシンと二親をかけた「二親健在」にも通じるともいわれています。

田作り：片ロイワシの稚魚を素干しにしたものを甘辛く炒め煮する「田作り」には、豊作祈願の意味が込められています。

☆おしらせ☆  
1月11日(水)・・・芋餅(おやつ)