

1月献立表

1日から16日まで

冬の訪れ...

季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりのあたたかさかきとさわやかに感じられる12月となりました。クリスマスに向けて、街を彩るクリスマス・イルミネーションとともに洋食もよく合います。今月は、お鍋や温かいうどん、クリスマスメニューも是非お楽しみください。

今月の見どころ! 食どころ!



東屋ウエツアア尾山石

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
和朝食	元日にはおせち料理を 茶粥 三色盛り合わせ お吸い物 フルーツ 牛乳	手ごねハンバーグを赤ワインソースで 揚げ真文の含め煮 スナップえんどうの炒め物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	衣の食感よく揚げました ウインナーと野菜の炒め物 トマトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	中華の定番 スクランブルエッグ アスパラの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	白い雪と南天をイメージしました さつま揚げと野菜の煮物 ちんげん菜のわさび和え たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ぱりりと焼き上げました 海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	疲れた胃を休める「七草粥」 七草粥 いわし梅煮と厚焼餅盛り合わせ 香の物 味噌汁 フルーツ 牛乳	ふっくら仕上げました 野菜とソーセージのソテー かぶのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食		ソーセージのポトフ風 スナップえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー トマトサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ アスパラのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさんクリーム煮 ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		野菜とソーセージのソテー かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
イベントメニュー	おせち料理						無水調理の日 スパゲティナポリタン 生薑トレッシングのサラダ 南瓜のポタージュ無水仕立て おろし白桃ゼリー	あぶらかいれの煮付け れんこん金平 もずくの三杯酢 炊き込み御飯 味噌汁
和朝食	鶴屋吉信の和菓子 お造り三種盛り合わせ (まぐろ・さわら・かんぱち) 長芋の白煮 春菊の胡跳和え 御飯、赤だし	フルーツ(りんご)	どらやき	エクレア	ココアプリン	ドームケーキ	雪見うさぎまんじゅう	豆乳プリン 黒蜜かけ
夕飯	イベントメニュー おせち料理	北海道産牛挽肉使用ハンバーグ 赤ワイン香るソース ポテトのクリームグラタン グリーンサラダ、ライス カレー風味のスープ	天麩羅盛り合わせ 茶碗蒸し 胡瓜と若布の酢の物 御飯～ひのひかり～ 味噌汁	チンジャオロース 国産にらにら玉 御飯 豆腐のスープ 杏仁豆腐	めだいの雪南天 野菜の揚げ浸し 小粒納豆 御飯 具だくさん味噌汁	鶏の塩焼 ひんきの炒め煮 キャベツのなめ茸和え きのご御飯 味噌汁	炙りつくねの照り焼 筍の昆布だし炒め しる菜のしそ和え 御飯 味噌汁	豚肉の葱塩炒め がんもとの炊き合わせ 隠元ともやしの和え物 御飯 味噌汁
和朝食	八ムエッグ 法蓮草のささみ和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	車麩と野菜の煮物 トマトのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 土佐納豆 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ マカロニサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 スナップえんどうのオーロラソース 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 大根サラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真文の煮物 カリフラワーのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とウインナーのソテー 法蓮草のお浸し ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	八ムエッグ 法蓮草のささみサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーのコンソメ煮 トマトのサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー 温野菜サラダ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ マカロニサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ミートボールのスープ煮込み スナップえんどうのオーロラソース パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 大根サラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜とウインナーのソテー 法蓮草のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳
和朝食	ひよこ豆のキーマカレー 福神漬 花野菜とオリーブのサラダ ヘジタブルスープ	お楽しみ麺の日 胡麻だれ生妻の七殺うどん 小海老入り卵焼 ゆかり御飯 抹茶ゼリー 小豆かけ	鮭とポテトのクリームグラタン 蜂蜜トレッシングのサラダ パン マセドアンスープ りんごのコンポート	山椒のきいた牛丼を 茄子と竹輪の炒め お花汁香るとうろ 味噌汁	鶏の唐揚げ あさりとし小松菜の煮浸し 香の物 御飯 味噌汁	蜜ちらし寿司 長芋と挽肉の生妻炒め 赤だし フルーツ	甘辛お揚げのきつねそば 里芋の明太マヨ焼き 青菜御飯 野菜ジュースゼリー	塩そばろの三色丼 炊き合わせ トマトとツナの和え物 味噌汁
夕飯	黒糖まんじゅう 鶏の塩焼 切干大根の煮物 白菜の柚子和え 御飯 具だくさん味噌汁	クレープ (チョコ)	牛乳ふりん ブルーベリーソース	きなこ饅頭	ワッフル	ロールケーキ	チョコドーナツ	カフェオレゼリー
夕飯		鶏肉と野菜の黒酢あんかけ しゅうまい白滝の炒め 長芋と若布の中華サラダ 御飯 白湯スープ	ビーマンの肉詰め きのこ白滝の炒め しる菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	鶏の塩焼 豆腐のたらこ煮 キャベツのわさび醤油 御飯～ひのひかり～ たっぷり野菜の豚汁	無水調理の日 鶏の(バジル)トマトソース 彩り野菜のピクルス、ハセリライス ごぼうの無水ポタージュ ゼリー入りフルーツポンチ	豚肉の胡麻漬焼 五目大豆煮 ちんげん菜の梅かつお和え 御飯 味噌汁	ミックスフライ 筍の煮物 胡瓜のささみ和え 御飯 味噌汁	かわり味噌の日 かしわの関西風すき焼き れんこんのびり辛炒め 香の物、御飯 奈良味噌の味噌汁

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2.献立は都合により、変更する場合がございます。

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	3種の味噌で仕立てる味噌煮	鯉節とソースが香る	生姜を効かせました	ふっくら焼き上げました	トマトの旨味を溶かしました	山椒の香りをきかせて	爽やかなレモンバターソース	からだ温まるお鍋の日
和朝食	ベーコンエッグ 紫キャベツのコールスロー のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と野菜の含め煮 ちんげん菜の胡麻和え 梅干し 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 隠元の和え物 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 スパゲティサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの甘辛煮 胡瓜とツナのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ジャーマンポテト トマトと豆腐の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ベーコンエッグ 紫キャベツのコールスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳スープ煮 ちんげん菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	オープンオムレツ 白菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	クリームスープ 胡瓜とツナのサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ 花野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ジャーマンポテト トマトと豆腐のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	ポークソテーパルサミコンソ スキのごまリネサラダ ライス じゃが芋の無水ポターージュ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	鯉節香るソース焼きそば 焼きようざ にらのスープ グレープゼリー	無水調理の日 めだいのアクアパツツア風 無水さつま芋のチーズ焼き アポカドとレタスのサラダ コンポターージュ	ほっけの塩焼 茄子の含め煮 ブロッコリーの辛子和え 御飯 味噌汁	あぶらかれの柚庵焼 揚出豆腐 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	海鮮香味チャーハン キャベツのナムル 具材たっぷり中華スープ マンゴープリン	無水調理の日 チキンのレモンバターソース いかとアスパラのソテー シーザーサラダ、パン 人参の無水ポターージュ	豚肉の黒酢はちみつソース 金平ごぼう 隠元の磯和え 御飯 味噌汁
夕食	塩まんじゅう 鯖の味噌煮〜3種の味噌仕立て〜 スナッフえんどうの塩炒め 大根の柚子和え 御飯 お吸い物	ドームケーキ 蒸し鶏 たっぷりおろしポン酢 ひじきの炒め煮 白菜とあさりの煮浸し 御飯 味噌汁	抹茶ようかん たっぷり玉葱の生姜焼 炊き合わせ しる菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁	クレープ (パニラ) 鶏肉の味噌漬焼 ビーマンときこの炒め しる菜のゆかり和え 御飯 お吸い物	チョコパウンドケーキ ロールキャベツ完熟トマト煮込み フレンチサラダ バターライス コンソメ野菜スープ コーヒーゼリー	ドーナツ 豚肉の山椒焼 切干大根の煮物 しる菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	ミルクティゼリー 鱈の電田揚げ 車麩の煮物 かぶの酢の物 ひじき御飯 味噌汁	全国お菓子巡りの旅 お鍋の日 ゆず塩鍋 ちんげん菜のお浸し 漬物・煮豆 御飯 (雑炊)、フルーツ

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
	まるやかに仕上げました	健康増進メニュー	ばりっと焼き上げました	甘じょっぱいれが御飯にあう	ココのある麺を優しい白だしで	おうちで外食気分の日	本格麻婆豆腐
和朝食	キッシュ風 キャベツの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老真丈と野菜の含め煮 白菜のしそ和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜とソーセージのソテー マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鯛つみれと野菜の煮物 レタスサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え カリフラワーサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	キッシュ風 キャベツの和え物 パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	海老真丈のコンソメ煮 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜とソーセージのソテー マカロニサラダ パン コンポターージュ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのトマトスープ レタスサラダ パン フルーツ、牛乳 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え カリフラワーサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 ポテトサラダ パン グリーンポターージュ フルーツ 牛乳
昼食	欧風ビーフカレー 福神漬 レタスとトレビスのサラダ ハイザンススープ 母ムース	京風おぼろうどん 竹輪の磯部揚げ 長芋の漬漬け お豆の炊き込み御飯	鯖の塩焼 さつま芋のいとこ煮 わさび豆腐 御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼 れんごんのオイスター炒め 胡瓜の和風和え 御飯 味噌汁	ささみとかき玉にゆうめん いわしの梅煮 かぶの柚子和え 舞茸御飯	おうちで外食気分の日 銀座志のてら季節のかき揚げ丼 里芋の白煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	麻婆豆腐 蟹しゅうまい 白菜のザーサイ和え 御飯 味噌汁
夕食	パウムクーヘン 自家製 すずきの西京漬焼 がんもどき里芋の煮物 スナッフえんどうのささみ和え 御飯 お吸い物	レアチーズケーキ からだほかほか 鶏肉のささみ生姜だれ 法蓮草と卵の炒め物 玄米御飯、根菜の味噌汁 りんごとレーズンの黒糖煮	クリームブッセ ホークソテー マスタードクリームソース アポカドとツナのサラダ ライス ペジタプルスープ オレンジゼリー	レモネードゼリー 男爵芋の手作りコロッケ ふるふき大根 あさりと小松菜の和え物 御飯 お吸い物	パウンドケーキ (フルーツ) 豚肉の柚子胡椒焼 根菜の煮しめ ちんげん菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	クレープ (苺) チキンの麩シエノパーゼソース 隠元のバターソテー ライス チャウダースープ パンナコッタ	ロールケーキ 鯖の塩焼 ビーマンの当座煮 ブロッコリーの胡麻和え 御飯 味噌汁

栄養
メモ

旬を迎える冬野菜の
特徴は、『甘さ』です。
水分を多く含んだ
野菜が寒さや霜で
凍らないように、葉の
糖分を増やすためです。
甘さだけでなく、
冬採れほうれん草の場合
夏採れの3倍の
ビタミンCを含んでいる
といわれています。
栄養価が豊富な旬の
冬野菜をお楽しみ下さい。

今月の特別なお食事 Special Days

1日昼食	イベントメニュー	「おせち」
7日朝食	7章粥	
10日昼食	お楽しみ種の日	
16日夕食	かわり味噌の日	
24日夕食	お鍋の日	
26日夕食	健康増進メニュー	「からだほかほかメニュー」
30日昼食	おうちで外食気分の日	

お正月

お正月は、各層の年初のことで新年を祝う行事です。お正月に歳神様に捧げる供物としての料理が「おせち」です。「節目の日のための供物」という意味から「御節供」と呼ばれたのが語源でした。黒豆は「マメに働けるようにと邪気を払い無病息災を願う」、数の子は「五穀豊穡と子孫繁栄」など、料理には意味をもたせたものが多くあります。1月1日のおせち料理をどうぞお楽しみください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。
2. 献立は都合により変更する場合がございます。

