

ウェリナケアカレンダー 1月

	日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4	5	6	7
午前 11:30	お屠蘇の振る舞い 	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
午後 14:00	正月遊び 	フットケア 	朗読会 	カラオケ 	脳トレ 大人の塗り絵 	全館停電 	OT体操 
	8	9 成人の日	10	11	12	13	14
午前 11:30		ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
午後 14:00	蕎麦打ち体験 	OT体操 	手工芸 	映画鑑賞 	歌の会 	カラオケ 	OT体操 
	15	16 「季節の湯 松」	17 「季節の湯 松」 初詣	18 「季節の湯 松」 初詣	19 「季節の湯 松」 初詣	20 「季節の湯 松」 初詣	21 「季節の湯 松」
午前 11:30		ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
午後 14:00	麻雀 卓上ゲーム 	OT体操 	書の会 	手工芸 	脳トレ 大人の塗り絵 	カラオケ 	OT体操 
	22	23	24	25	26	27	28
午前 11:30		ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
午後 14:00	アンチエイジング体操 	OT体操 	映画鑑賞 	フラワーアレンジメント 	脳トレ 大人の塗り絵 	カラオケ 	OT体操 
	29	30	31	1日：お屠蘇振る舞い 8日：蕎麦打ち体験 17日～20日：初詣(旗岡八幡神社) 29日：ご当地イベント(岡山)			
午前 11:30		ラジオ体操	ラジオ体操				
午後 14:00	ご当地イベント(岡山) 	映画鑑賞 	フットケア 				



レクリエーションの内容や日時が
変更になる場合もございますので
ご了承くださいませ

2023年も宜しくお願い致します。
皆様にとって素敵な1年となりますように。

1月献立表

1日から16日まで



今月の見どころ! 食どころ!

新しい1年のはじまりです

大晦日に除夜の鐘を聞きながら、気が付けば新しい年を迎えます。元旦には「長寿の願い“子孫繁栄”などの思いが込められた「おせち」をご用意させていただきます。また、7日の「七草粥」など昔ながらの風習が続きます。本年も心を込めた御食事をご提供させていただきますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

東急ウェリナケア旗の台

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
	 おせち料理	 じっくり煮込んだ牛肉の赤ワイン煮	 衣の食感よく仕上げました	 にゅうめんをふわふわかき玉と	 白い雲と雨天をイメージしました	 食卓すぐ前焼きたちんをサンドイッチで	 濡かれた胃を休める「七草粥」	 そば打ちイベント
和朝食	茶粥 三色盛り合わせ お吸い物 フルーツ 牛乳	鯉の塩焼 炊き合わせ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈の含め煮 スナッパえんどうの炒め物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 レタスとレズンのサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 カリフラワーサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	七草粥 いわし梅煮と厚揚げ盛り合わせ 香の物 味噌汁 フルーツ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 コーンスロー のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食		鯉のバター焼 トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	貝だくさんクリーム煮 スナッパえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー レタスとレズンのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 大根のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ カリフラワーサラダ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー コーンスロー パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
昼食	イベントメニュー 『おせち料理』	ばらちらし寿司 姫ごうやの含め煮 法蓮草のお浸し 味噌汁	鯛の西京焼 白菜と豚肉の重ね蒸し 小松菜とかにの和え物 御飯 お吸い物	ささみとかき玉にゅうめん 星宇の田楽 いなり寿司 抹茶ゼリー 黒蜜かけ	たっぷりキャベツの回鍋肉 しゅうまい三点盛り ザーサイ和え 御飯 にらのスープ	照り焼きチキンのサンドイッチ 蜂蜜ドレッシングのサラダ 豆乳スープ フルーツ	豚肉のちろみ味噌焼 南瓜の甘煮 隠元と玉葱の和え物 御飯 お吸い物	『そば打ちイベント』
夕食	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 春菊の胡桃和え 御飯、赤だし	フルーツ 牛肉の赤ワイン煮 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	どらやき 天麩羅盛り合わせ 穴子茶碗蒸し 胡瓜と若布の酢の物 御飯 味噌汁	エクレア 鯉の塩焼 かぶの湯葉あんかけ ツナと隠元の和え物 御飯 味噌汁	ココアプリン めばるの雪雨天 野菜の揚げ浸し しる菜のゆかり和え 御飯 貝だくさん味噌汁	コーヒーサンドモカ ビーマンの肉詰め 筍と切り昆布の煮物 ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	雪見うさぎまんじゅう あぶらかいれの生姜煮 ごぼうのピリ辛炒め なめ茸和え 御飯 味噌汁	おろし白桃ゼリー 鶏の唐揚げ 車麩の含め煮 小粒納豆 御飯 味噌汁
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
	 コクと辛みのきいたたれで	 さっぱりすだちおろして	 身体温まるほうとうをゆず味噌風味で	 生姜香る牛丼	 お出汁の旨みを楽しみこませました	 こだわりのカレーをご提供	 ごまが食欲をそそる	 衣サクサクに揚げました
和朝食	ハムエッグ スナッパえんどうのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆腐と野菜の煮物 かぶと豆腐の和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	海老と野菜の炒め物 レッドキャベツのサラダ 香の物 味噌汁 フルーツ、牛乳	葱入り卵焼 土佐納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の含め煮 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え マカロニサラダ のり佃煮 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 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	五目真丈と野菜の煮物 スナッパえんどうのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ハムエッグ スナッパえんどうのサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	大豆と野菜のトマトスープ かぶと豆腐のサラダ パン フルーツ 牛乳	海老と野菜のソテー レッドキャベツのサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	葱入り卵焼 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	肉団子のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え マカロニサラダ パン ミルクスープ 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 コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれと野菜のスープ スナッパえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳
昼食	鯛の醤油焼 筑前煮 胡瓜の梅かけ 御飯 味噌汁 フルーツ盛り合わせ	真鱈とポテトのグラタン アスパラのソテー アボカドとコーンのサラダ パン 大葉入りスープ ジョアゼリー	『お楽しみ日の日』 南瓜と鯉のゆず味噌ほうとう 白菜の塩昆布和え 玄米しらすおにぎり りんごのコンポート シヨコラスベシャル	生姜香る牛丼 茄子の含め煮 長手のわさび和え 味噌汁 シュークリーム	黒酢の許豚 ちんげん菜の中華煮 ツナと若布のサラダ 白湯スープ 抹茶ようかん	『無水調理の日』 手作り無水チキンカレー 福神漬・らっきょう オリーブとレタスのサラダ マセドアンスープ、ピーチムース ロールケーキ	鯛のちゃんちゃん焼 里手の煮物 いんげんの辛子和え 御飯 お吸い物 クレープ (バナナ)	『無水調理の日』 チキンソテー 葱バターソース きのこマリネサラダ ライス、フルーツ 南瓜のポタージュ無水仕立て レアストロベリーケーキ
夕食	豚しゃぶ 旨辛だれ いかと小松菜の塩炒め 大根のおかか和え 御飯 味噌汁	鶏肉の漬焼すだちおろし ひききの炒め煮 しる菜の胡桃和え 御飯 味噌汁	爽りつくお盛合わせ 3種のソースで 連根のたらこ炒め 御飯 味噌汁	『Dr's kitchenメニュー』 チキンのトマトソース煮込み 南瓜ときこのソテー キャロットサラダ 麦御飯、豆乳パロア再ソース	お出汁香るおでん そばろと野菜の山椒炒め スナッパえんどうの柚子浸し 茶飯 味噌汁	鯉の塩焼 鯉の煮物 法蓮草としめじの白和え 御飯 貝だくさん味噌汁	豚肉の胡椒漬焼 五目大豆煮 トマトの和え物 御飯 味噌汁	ミックスフライ 切干大豆煮 根菜の煮物 香の物 御飯 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(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	生姜を効かせました	梅と青じそでさっぱりと	北海道の食材とともに	ぱりっと焼き上げました	濃厚デミグラスソースで	健康増進メニュー	まろやかな味噌漬けて	スパイス香るフライドチキン
和朝食	ベーコンエッグ 花野菜のオーロラソース ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 かぶのおかか和え 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	さつま揚げの甘辛煮 白菜のサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	炒り卵 白菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 しる菜のツナ和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼き ちんげん菜の辛子和え 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 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	ベーコンエッグ 花野菜のオーロラソース パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー かぶのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	クリームスープ 白菜のサラダ パン フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 白菜のサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー しる菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼き ちんげん菜のサラダ パン グリーンポタージュ 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	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
昼食	たっぷり玉葱の生姜焼 湯豆腐 小松菜のなめ煮和え 御飯 味噌汁	海鮮焼きそば 春巻 三色ナムル にらのスープ	『かわり味噌の日』 鮭といくらのちらし寿司 男爵芋のそぼろ煮 アスパラの胡麻和え 北海道味噌の味噌汁	味噌チキンカツサンド アボカドとレタスのサラダ フレンチオニオンスープ オレンジゼリー	京風おぼろうどん 長手のねぎ味噌焼 胡瓜の磯和え ゆかりおにぎり	『脳活性化メニュー』 鯖の塩田揚げ トマトポン酢だれ 五目金平 ブロッコリーの胡桃味噌和え 玄米御飯、お吸い物	鯖の味噌漬焼 厚揚げとピーマンの炒め物 白菜の梅かつお和え 御飯 お吸い物	フライドチキン いかとアスパラのソテー パン チャウダースープ りんごの赤ワイン煮
夕食	ココアプリン	ドーナッツ	ワッフル	お誕生日ケーキ	いちごスペシャル	全国お菓子めぐりの旅	牛乳ぶりん ラムネジュレ添え	クレープ (梅)
	めばるの煮付け 運根の味噌炒め 胡瓜と若布の酢の物 御飯 お吸い物	鶏肉の梅しそ焼 がんもとの煮物 トマトの和え物 御飯 味噌汁	豚肉の香味焼 豚子の炒め物 大根の柚子和え 御飯 味噌汁	ほっけの塩焼 レバーのしくれ煮 福元のお浸し さつま芋御飯 味噌汁	ビーフハンバーグ デミグラスソース フレンチサラダ ライス ベジタブルスープ 洋梨の蜂蜜檸檬ジュレかけ	鶏肉の照り焼 里手の白煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	豚肉の柚子胡椒焼 根菜の煮物 福元と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁	緑の塩焼 炊き合わせ 胡瓜の塩昆布和え 炊き込み御飯 味噌汁
	ゆず香る温かいお鍋	素材の旨みを引き出しました	香り豊かなごまだれで	一つ一つ手作りで	ほどよい酸味の甘酢タレで	ごろごろ焼き肉のミートソースと	ねぎとごま油の香味だれ	
和朝食	竹輪と野菜の含め煮 カリフラワーサラダ のり佃煮 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 ちんげん菜の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	つみれと野菜の煮物 胡瓜とツナの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	すけそうだらの西京焼 しそ納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え 白菜のサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の含め煮 ブロッコリーの炒め物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	具だくさん卵焼き 胡瓜のおかか和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	ポトフ カリフラワーサラダサラダ パン フルーツ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ちんげん菜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豆乳スープ煮 胡瓜とツナのサラダ パン フルーツ 牛乳	赤魚のムニエル 温野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	野菜ソテー グリルソーセージ添え 白菜のサラダ パン ミルksスープ フルーツ 牛乳	具だくさんトマトスープ ブロッコリーのソテー パン フルーツ 牛乳	具だくさん卵焼き 胡瓜のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
昼食	牛肉とたっぷり玉葱の甘辛焼 茄子の煮物 スナップえんどうの和え物 御飯 味噌汁	ポークカレー 福神漬・らっきょう レタスとしらすのサラダ ジュリエンスープ ヨーグルトゼリー	けんちんそば 小海老入り卵焼 青菜おにぎり フルーツあんみつ	『無水調理の日』 ポークソテー パルサミソース 法蓮草とコーンのバターソテー イタリアンサラダ ライス、人参の無水ポタージュ	ご当地メニュー 『岡山』	スパゲティポナーゼ 南瓜のロースト 生姜ドレッシングのサラダ 洋風卵スープ	豚肉の葱だれ 金平ごぼろ 福元のピーナツ和え 御飯 味噌汁	
夕食	カステラ 『お鍋の日』 ゆず塩鍋 三点盛り 小松菜のお浸し、漬物・煮豆 御飯、フルーツ	塩まんじゅう 自家製赤魚の一夜干し ひじきの炒め煮 トマトとアボカドの和え物 御飯 味噌汁	ロールケーキ (チョコ)	今川焼 (こしあん)	ココアワッフル 『おうちで外食気分の日』 新橋亭 芙蓉蟹使用の天津井 さきみと千切り野菜のサラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	コーヒーゼリー 鯖の柚焼 煮しめ キャベツのツナ和え 味噌汁	黒糖まんじゅう 鯖の塩焼 ふるふき大根 法蓮草とえのきの辛子和え 御飯 お吸い物	

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」	19日夕食	かわり味噌の日「北海道味噌」
7日朝食	七草粥	22日昼食	健康増進メニュー「脳活性化メニュー」
8日昼食	そば打ちイベント	25日夕食	お鍋の日
11日昼食	お楽しみ麺の日	29日昼食	おうちで外食気分の日

お正月

お正月は、各暦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、無病息災を願ったもの」数の子は「五穀豊穡と子孫繁栄を願ったもの」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日にはおせち料理をご提供させていただきます。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。
3. 今月の朝食は偶数日が洋食となります。

