

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。

東意ウエリナケア自由が丘

1日(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)					
イベントメニュー		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		白い雪と南天をイメージしました		バジル風味のクリームチーズ入り		キャベツの甘みをいかしました		疲れた胃を休める「七草粥」		シンプルな塩焼きで					
和朝食	茶粥 三色盛り合わせ お吸い物 フルーツ 牛乳	洋朝食	鮭の塩焼 炊き合わせ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	屋食	鶏肉と野菜の炒め物 しろ菜とツナの和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	おせち	炒り卵 タラモサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	がんもの含め煮 ブロッコリーのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	赤魚の粕漬 スナッパえんどうの和え物 ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	七草粥 いわし梅煮と厚焼卵盛り合わせ 香の物 味噌汁 フルーツ 牛乳	屋食	ウインナーと野菜の炒め物 レタスとレーズンのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳				
	イベントメニュー おせち		鮭のバター焼 トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		鶏肉と野菜のソテー しろ菜とツナのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ タラモサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ソーセージのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳		赤魚のバター焼 スナッパえんどうのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳				ウインナーと野菜の炒め物 レタスとレーズンのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳				
	鶴屋吉信の和菓子		カップケーキ (クリームチーズ)		どらやき		チョコロールケーキ		抹茶ゼリー 黒蜜かけ		いちごスペシャル		雪見うさぎまんじゅう		「無水調理の日」 じっくり煮込んだロールキャベツ フレンチサラダ ライス、フルーツ 無水仕立てのごぼうポタージュ	鶏肉の胡麻漬焼き 里芋の煮ころがし もずく酢 御飯 味噌汁	ささみと生姜の京風にゅうめん ごま味噌田楽 長芋の香和え かやく御飯	鮭の塩焼 揚げ真丈と野菜の煮物 トマトの青じそ風味 御飯 具だくさん味噌汁	
	お造り三種盛り合わせ 友禅豆腐 春菊の胡桃和え 御飯 赤だし		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		海老といかの天ぷら 茶碗蒸し 胡瓜と若布の酢の物 (ニシンのせ) 御飯 味噌汁		真だらの雪南天 かぶの湯菜あんかけ 臨元の磯和え 舞茸御飯 味噌汁		豚肉と長芋の炒め物 春巻 ささみともやしの中華和え 御飯 にらスープ				豚肉の竜田焼 茄子の揚げ煮 大根のおかか和え 御飯 味噌汁		鶏肉の香味ダレ さつま芋の甘煮 ちんげん菜の胡桃和え 御飯 味噌汁				
9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)		16日(日)					
程よい酸味と旨みを引き出しました		手作りつくねを3つの味で		生姜の香りたっぷりのつゆで		お出汁の旨味を染みこませました		まろやかな黒酢だれを絡めました		コシのある麺を優しい白だしで		特製ピリ辛だれで		野菜も沢山摂れる一品					
和朝食	ベーコンエッグ 温野菜サラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	揚げ真丈と野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	屋食	炒り卵 かぶとツナの和え物 昆布佃煮 味噌汁 フルーツ、牛乳	おせち	海老と野菜の炒め物 南瓜とアスパラのサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	夕食	ハムエッグ スパゲティサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	厚揚げの煮物 カリフラワーのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	ウインナーと野菜の炒め物 大根サラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	屋食	鮭の西京焼 小粒納豆 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳				
	ベーコンエッグ 温野菜サラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳		豆乳クリーム煮 ブロッコリーのサラダ パン フルーツ 牛乳		スクランブルエッグ かぶとツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		海老と野菜のソテー 南瓜とアスパラのサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳		ハムエッグ スパゲティサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		ソーセージと野菜のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ パン フルーツ 牛乳		ウインナーと野菜の炒め物 大根サラダ パン パンブキンポタージュ フルーツ 牛乳		鮭のムニエル トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳				
	濃厚ハヤシライス 蜂蜜ドレッシングのサラダ ベジタブルスープ 青りんごゼリー		鯖の若狭焼 運根の塩炒め 法蓮草の香和え 御飯 味噌汁		生姜香る牛丼 茄子の焼き浸し キャベツの和風和え 味噌汁		鶏の唐揚げ さつま芋のかさね煮 白菜の磯和え 御飯 味噌汁		真鱈とポテトのグラタン 法蓮草ときのこのソテー 水菜とレーズンのサラダ パン 野菜のトマトスープ		『お楽しみ麺の日』 手延べ勝り 京風かき玉うどん 精選揚げ 五穀おにぎり フルーツ		シーフードカレー 福神漬・らっきょう シーザーサラダ マセドアンサー ピーチムース		鮭のちゃんちゃん焼 冬瓜の薄くす煮 いんげんの辛子和え お吸い物				
	シュークリーム		抹茶ようかん		ロールケーキ		季節の生フルーツ		きなこ饅頭		コーヒーサンドモカ		黒糖まんじゅう		エクレー				
夕食	鯖のちろみ味噌焼 ピーマンのじゃこ炒め 土佐納豆 御飯 お吸い物	夕食	炙りつくね盛合わせ 3種のソースで 里芋の小海老あんかけ 御飯 味噌汁	夕食	「無水調理の日」 からすかしのガーリックトマトソース シェルマカロニサラダ ライス、ゼリー入りフルーツポンチ じゃが芋の無水ポタージュ	夕食	お出汁香るおでん ごぼうの炒め 小松菜の白和え 茶飯 味噌汁	夕食	黒酢の豚酢 切干大根の中華和え 御飯 わかめとなるとのスープ マンゴープリン	夕食	鯉の塩焼 長芋の山椒炒め トマトの胡麻和え 御飯 具だくさん味噌汁	夕食	蒸し鶏の旨辛だれ 炊き合わせ ブロッコリーと玉葱の和え物 御飯 味噌汁	夕食	豚肉の醤油麹焼 五目大豆煮 胡瓜の浅漬 御飯 味噌汁				

17日から末日まで

1 月 献 立 表

東倉ウェリナケア自由が丘

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)		24日(月)	
衣サクサクに揚げました		青森産の食材とともに		梅と青じそでさっぱりと		野菜と一緒に香り豊かなごまだれで		柚子の香りが食欲をそそる		あっさりしながら奥深い旨みを		イベントメニュー		しっとり焼き上げました	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	炒り卵 スナッペンとうとツナの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	鶏肉の漬焼すだちおろし じゃが芋の煮ころがし 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	竹輪と野菜の煮物 ハムと胡瓜の和え物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ アスパラサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 トマトの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜のソテー トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	めばるの山椒焼 揚げ真丈の煮物 白菜のしば漬和え 御飯 味噌汁	オープンオムレツ しろ菜のサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	豚肉と野菜の炒め物 キャベツのサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豚肉と野菜のソテー キャベツのサラダ パン キャロットポタージュ フルーツ 牛乳	鶏肉の柚子胡椒焼 大根といかの煮物 ちんげん菜の生姜和え ひじき御飯 味噌汁	ハムエッグ キャロットサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	和朝食 洋朝食 昼食 夕食
	スクランブルエッグ スナッペンとうとツナのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳		野菜のクリーム煮 ハムと胡瓜の和え物 フルーツ 牛乳												
	鶏肉の漬焼すだちおろし じゃが芋の煮ころがし 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁		鯖の塩焼 連根のそぼろ炒め 水菜と玉葱の和え物 御飯 味噌汁												
	全国お菓子めぐりの旅		ココアプリン												
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	ミックスフライ 五点盛り ちんげん菜のおかか和え 御飯 味噌汁		『かわり味噌の日・東北応援メニュー』 美保野ポークの生姜焼 青森県産長芋のバター焼 御飯、りんごの蜜煮 津軽味噌の味噌汁												

25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)		30日(日)		31日(月)	
定番のポークカレー		肉の旨さで包み込む		健康増進メニュー		ゆず香る温かいお鍋		あめ色玉ねぎソースで		旨みを効かせたチャーハン		冬の味覚を天丼で	
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	海老と野菜の炒め物 蒸し野菜サラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	厚揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ ゆずみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	豆乳スープ煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	鶏入り卵焼 しそ納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウィンナーの炒め物 カリフラワーのサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウィンナーのソテー カリフラワーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豚肉のもちろみ味噌焼 きのこ白滝の炒め物 里芋の胡麻和え 御飯 お吸い物	炒り卵 コールスロー たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子の甘辛煮 隠元の炒め物 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ミートボールのトマト煮 隠元の炒め物 パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	冬の海老天丼 炊き合わせ 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁
	海老と野菜のソテー 蒸し野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳												
	こだわりポークカレー 福神漬・らっきょう 胡桃のサラダ オニオンスープ ぶどうゼリー												
	ティラミス												
和朝食 洋朝食 昼食 夕食	鯖の照り焼 筑前煮 即席漬 御飯 赤だし	鮭の塩焼 長芋の白煮 アスパラの和風和え 御飯 豚汁	『腸内環境を整えよう』 チキンの塩麹シエノベーソース 南島のグリル チーズソース パン、モロヘイヤのスープ キウイ蜂蜜ヨーグルト	まんじゅう	ロールケーキ (チョコ)	『お鍋の日』 ゆず塩鍋 三点盛り、筍と切り昆布の煮物 漬物・煮豆 雑炊、フルーツ	『無水調理の日』 チキンソテーシャリアピンソース さつま芋のレーズン煮 レタスとオリーブのサラダ、ライス 人参の無水ポタージュ	ヨーグルトゼリー	ワッフル	鯡のみりん醤油焼と銀杏真丈 車麩の煮物 かぶのゆず味噌和え 御飯 お吸い物	豆乳プリン 黒蜜かけ	豚肉のねぎだれ焼 大根のたらこ炒め ブロッコリーの梅おかか和え 御飯 味噌汁	
	牛肉の野菜巻き れんごんの炒め物 法蓮草の磯和え 御飯 味噌汁												

今月の特別なお食事 Special Days

1日昼食 7日朝食 14日夕食 18日夕食	イベントメニュー 「おせち」 七草粥 お楽しみ種の日「手延べ勝りうどん」 かわり味噌の日・東北応援メニュー	22日昼食 23日昼食 27日昼食 28日夕食	おうちで外食気分の日 まぐろ解体イベント 健康増進メニュー「腸内環境を整えよう」 お鍋の日
--------------------------------	--	----------------------------------	--

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「五穀豊稔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。

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。旬の冬野菜をお楽しみ下さい。

- 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。
- 献立は都合により変更する場合がございます。
- 今月の朝食は偶数日が洋食となります。

