

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。

東意ウエリナケア尾山台

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		しっと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		白い雪と南天をイメージしました		食欲すすむ照り焼きチキンをサンドイッチで		温められた胃を休める「七草粥」		昔懐かしいナポリタンを	
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 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	屋食	揚げ真丈の含め煮 スナッフえんどうの炒め物 ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	おせち	ウインナーと野菜の炒め物 レタスとレーズンのサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	おせち	炒り卵 大根の和え物 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	和朝食	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	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	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
	イベントメニュー 『おせち料理』		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		具だくさんクリーム煮 スナッフえんどうのソテー パン フルーツ 牛乳		ウインナーと野菜のソテー 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		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 パン 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		
お造り三種盛り合わせ (まぐろ・さわか・かんぱち) 長芋の白煮 春菊の胡桃和え 御飯、赤だし		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		鯖の西京焼 白菜と豚肉の重ね煮し 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 里芋の田楽 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		豚肉のもろみ味噌焼 南瓜の甘煮 隠元と玉葱の和え物 御飯 お吸い物		『無水調理の日』 スパゲティナポリタン きのこのキッシュ風 イタリアンサラダ じゃが芋の無水ポタージュ	
鶴屋吉信の和菓子		フルーツ		どらやき		エクレア		ココアプリン		コーヒーサンドモカ		雪見うさぎまんじゅう		おろし白桃ゼリー	
お造り三種盛り合わせ (まぐろ・さわか・かんぱち) 長芋の白煮 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		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		鯖の塩焼 かぶの湯菜あんかけ ツナと隠元の和え物 御飯 味噌汁		めばるの雪南天 野菜の揚げ浸し しろ菜のゆかり和え 御飯 具だくさん味噌汁		ピーマンの肉詰め 筍と切り昆布の煮物 ちんげん菜の胡麻和え 御飯 味噌汁		あぶらかれいの生姜煮 ごぼうのピリ辛炒め なめ茸和え 御飯 味噌汁		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		お出汁の旨みをお楽しみください		こだわりのカレーをご提供		胡麻の風味が食欲をそそる		衣サクサクに揚げました	
和朝食	ハムエッグ スナッフえんどうのサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	洋朝食	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	屋食	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	おせち	葱入り卵焼 土佐納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	おせち	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	和朝食	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	洋朝食	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	屋食	五目真丈と野菜の煮物 スナッフえんどうのサラダ 昆布佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
	ハムエッグ スナッフえんどうのサラダ 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 スナッフえんどうのサラダ パン フルーツ 牛乳
鯖の醤油麹焼 筑前煮 胡瓜の梅かけ 御飯 味噌汁		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 大麦入りスープ		『お楽しみ題の日』 南瓜と鮭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		生姜香る牛丼 加子やの含め煮 長芋のわさび和え 味噌汁		黒酢の肝臓 ちんげん菜の中華煮 ツナと若布のサラダ 御飯 白湯スープ		『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 オリーブとレーズンのサラダ マセドアンスープ、ピーチムース		鯛のちゃんちゃん焼 里芋の煮物 いんげんの辛子和え 御飯 お吸い物		『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	
もみじまんじゅう		ジョアゼリー		ショコラスペシャル		シュークリーム		抹茶ようかん		ロールケーキ		クレープ (バナナ)		レアストロベリーケーキ	
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 しほきの炒め煮 しろ菜の胡桃和え 御飯 味噌汁		炙りつくね盛合わせ 3種のソースで 運根のたらこ炒め 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、豆乳パルメザンソース		お出汁香るおでん そぼろと野菜の山椒炒め スナッフえんどうの柚子浸し 茶飯 味噌汁		鯖の塩焼 根菜の煮物 法蓮草としめじの白和え 御飯 具だくさん味噌汁		豚肉の胡麻漬焼 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 香の物 御飯 味噌汁	

17日から末日まで

1 月 献 立 表

東魚ウエリナケア尾山台

	<div>17日(火)</div> <div></div> <div>生姜を効かせました</div> <div>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</div>	<div>18日(水)</div> <div></div> <div>梅と青じそでさっぱりと</div> <div>ツナと野菜の炒め物 かぶのおかか和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳</div>	<div>19日(木)</div> <div></div> <div>北海道の食材とともに</div> <div>さつま揚げの甘辛煮 法蓮草とささみの和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳</div>	<div>20日(金)</div> <div></div> <div>ぱりつと焼き上げました</div> <div>炒り卵 白菜のサラダ のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳</div>	<div>21日(土)</div> <div></div> <div>濃厚デミグラスソースで</div> <div>ウインナーと野菜の炒め物 しろ菜のツナ和え 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳</div>	<div>22日(日)</div> <div></div> <div>健康増進メニュー</div> <div>貝だくさん卵焼き ちんげん菜の辛子和え 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳</div>	<div>23日(月)</div> <div></div> <div>まろやかな味噌漬けて</div> <div>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</div>	<div>24日(火)</div> <div></div> <div>スパイス香るフライドチキン</div> <div>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</div>	和朝食
	<div>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</div>	<div>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</div>	<div>クリームスープ 法蓮草とささみサラダ パン フルーツ 牛乳</div>	<div>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</div>	<div>ウインナーと野菜のソテー しろ菜のツナサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳</div>	<div>貝だくさん卵焼き 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</div>	<div>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</div>	<div>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</div>	洋朝食
	<div>たっぷり玉葱の生姜焼 湯豆腐 小松菜のなめ茸和え 御飯 味噌汁</div>	<div>海鮮焼きそば 春巻 三色ナムル にらのスープ</div>	<div>『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</div>	<div>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</div>	<div>京風おぼろうどん 長芋のねぎ味噌焼 胡瓜の磯和え ゆかりおにぎり</div>	<div>『脳活性化メニュー』 鯖の竜田揚げ トマトボン酢だれ 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</div>	<div>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 お吸い物</div>	<div>フライドチキン いかとアスパラのソテー パン コンソメスープ りんごの赤ワイン煮</div>	昼食
	<div>ココアプリン</div>	<div>ドーナッツ</div>	<div>ワッフル</div>	<div>きなこ饅頭</div>	<div>いちごスペシャル</div>	<div>全国お菓子めぐりの旅</div>	<div>牛乳ふりん ラムネジュレ添え</div>	<div>クレープ (梅)</div>	夕食
	<div>めばるの煮付け 蓮根の味噌炒め 胡瓜と若布の酢の物 御飯 お吸い物</div>	<div>鶏肉の梅しそ焼 がんもの煮物 トマトの和え物 御飯 味噌汁</div>	<div>豚肉の香味焼 茄子の炒め物 大根の柚子和え 御飯 味噌汁</div>	<div>ほっけの塩焼 レバーのしくれ煮 隠元のお浸し さつま芋御飯 味噌汁</div>	<div>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</div>	<div>鶏肉の照り焼 里芋の白煮 土佐納豆 御飯 味噌汁</div>	<div>豚肉の柚子胡椒焼 根菜の煮物 隠元と玉葱の和風和え 御飯 味噌汁</div>	<div>鯉の塩焼 炊き合わせ 胡瓜の塩昆布和え 炊き込み御飯 味噌汁</div>	
	<div>25日(水)</div> <div></div> <div>ゆず香る温かいお鍋</div> <div>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</div>	<div>26日(木)</div> <div></div> <div>素材の甘みを引き出しました</div> <div>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</div>	<div>27日(金)</div> <div></div> <div>香り豊かなごまだれで</div> <div>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</div>	<div>28日(土)</div> <div></div> <div>一つ一つ手作りで</div> <div>すけそうだらる西京焼 しそ納豆 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳</div>	<div>29日(日)</div> <div></div> <div>ほどよい酸味の甘酢タレで</div> <div>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</div>	<div>30日(月)</div> <div></div> <div>ごろごろ焼き肉のミートソースと</div> <div>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</div>	<div>31日(火)</div> <div></div> <div>ねぎとごま油の香味だれ</div> <div>貝だくさん卵焼き 胡瓜のおかか和え のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳</div>	和朝食	
	<div>ボトフ カリフラワーサラダサラダ パン フルーツ 牛乳</div>	<div>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</div>	<div>豆乳スープ煮 温野菜サラダ パン フルーツ 牛乳</div>	<div>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</div>	<div>野菜ソテー グリルソーセージ添え 白菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳</div>	<div>貝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</div>	<div>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</div>	<div>豚肉の葱だれ 金平ごぼう 隠元のピーナツ和え 御飯 味噌汁</div>	洋朝食
	<div>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</div>	<div>ボークカレー 福神漬・らっきょう レタスとしらすのサラダ ジュリエットスープ ヨーグルトゼリー</div>	<div>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</div>	<div>『無水調理の日』 ボークソテー バルサミコソース 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</div>	<div>『おうちで外食気分の日』 新橋亭 芙蓉蟹使用の天津丼 ささみと千切り野菜のサラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐</div>	<div>海老のトマトクリームスパゲティ 南瓜のロースト 生薬ドレッシングのサラダ 洋風卵スープ</div>	<div>豚肉の葱だれ 金平ごぼう 隠元のピーナツ和え 御飯 味噌汁</div>	<div>黒糖まんじゅう</div>	昼食
	<div>『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</div>	<div>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</div>	<div>蒸し鶏の濃厚胡麻だれ 苟の昆布だし炒め ブロッコリーのわさび和え 御飯 味噌汁</div>	<div>男爵芋の手作りコロッケ 鶏肉の当座煮 かぶのゆかり和え 御飯 味噌汁</div>	<div>鶏肉の山椒焼 菜茹の煮物 若布の酢の物 御飯 味噌汁</div>	<div>鯖の柚庵焼 煮しめ キャベツのツナ和え 味噌汁</div>	<div>鯖の塩麹焼 ふるふき大根 法蓮草とえのきの辛子和え 御飯 お吸い物</div>	<div></div>	夕食

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」
11日昼食	お楽しみ麺の日		25日夕食	お鍋の日
			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。

- 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。

