



# ゆうあいの郷 予定献立表

## 一言通信

突然ですが、12/8の昼食には「お事汁（おことじる）」という、普段の生活では何やら耳慣れない料理が提供になります。

「お事汁」なら、よく知ってるよという方もいらっしゃるかもしませんが、念のため、どういうものなのかを、にわか仕込みの知識ですがご案内させていただきたいと思います。

さかのぼること江戸時代より、年神様にまつわる正月儀礼として、「事始め」が12/8、「事納め」が2/8だそうです。

この2つの日付を「事八日」といい、小豆や根菜類を味噌で煮込んだ「お事汁」を食べ無病息災を祈るということだそうです。

小豆には魔よけの力があり、更には様々な具材で季節の移ろいを感じ、栄養も摂れ体を温めることができる汁物です。

これから年末にかけて更に寒くなったりと、体調も心配な時期ですが、「お事汁」を召し上がって備えていただければと願っております。

\*参考：農林水産省ホームページ、味の素株式会社ホームページ

ゆうあいの郷  
管理栄養士



## 【今月の行事食】



12月24日（水）

### 「クリスマスのお食事」

・フライドチキン



・大豆のカレー煮



・キャベツとチーズのサラダ



・ピラフ



・コンソメスープ



★おやつ：苺ショートケーキ



ゆうあいの郷・厨房

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	月	魚肉ソーセーと野菜のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	中華風炊き込みご飯 かぶの生姜あんかけ 青りんごゼリー 中華スープ	レモンケーキ 紅茶	豚肉と根菜の煮物 青梗菜の炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁
2	火	卵の花 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	千草焼き ミニコロッケ 白菜のサラダ 大根めし 味噌汁	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	鶏肉の甘辛炒め 茄子の煮びたし ナツメのピーナツ和え ご飯 すまし汁
3	水	ハムと野菜のカレー炒め 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	赤魚の野菜あんかけ 鶏レバーのしぐれ煮 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 和風スープ	紅葉まんじゅう 煎茶	豚肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 もやしのサラダ ご飯 和風スープ
4	木	炒り卵 人参の胡麻マヨサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の治部煮風 ピーマンの炒め物 いちごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バウンドケーキ コーヒー喫茶	麻婆豆腐 春雨の炒め物 茄子のおかか和え ご飯 中華スープ
5	金	鶏団子と野菜の炒め物 青梗菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚カツのおろし煮 大豆の煮物 海藻とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	ワッフル (ココア味) ほうじ茶	ぶりの照り焼き 麩の卵とじ いんげんの和え物 ご飯 和風スープ
6	土	厚揚げの味噌かけ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ミートソーススパゲティ きのこの洋風煮 ももゼリー ポタージュスープ	大納言カステラ (黒ごま) 緑茶	鶏肉の梅煮 れんこんのきんぴら 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁
7	日	スクランブルエッグ スナップエンドウのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	海鮮と春雨の炒め物 シュウマイ 青りんごゼリー ご飯 けんちん汁 漬物	バームクーヘン 紅茶	鶏肉とごぼうのしぐれ煮 じゃがいものソテー 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	月	がんもの煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらの胡麻焼き かぶのカニ風味あんかけ 茄子の生姜醤油和え ご飯 お事汁（おこじる） フルーツ	杏仁豆腐 ほうじ茶	ハンバーグ 人参の甘煮 ひじきと豆のサラダ ご飯 卵スープ
9	火	竹輪の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	味噌煮込み風うどん 麩と里芋の煮物 ぶどうゼリー ご飯	吹雪まんじゅう 煎茶	鶏の焼きびたし 切干大根の炒め物 カツカレーのゆかり和え ご飯 味噌汁
10	水	目玉焼き 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	パークカレーライス きのこソテー キャベツのサラダ 福神漬け	どら焼き (こしあん) 緑茶	いか団子と野菜のオスター炒め 豆腐の肉みそかけ もやしのナムル ご飯 中華スープ
11	木	高野豆腐の煮物 茄子の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの煮つけ れんこんの炒め物 オレンジゼリー ご飯 のっぺい汁 漬物	バターケーキ コーヒー喫茶	鶏肉の塩昆布炒め 大豆の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁
12	金	いわしつみれと野菜の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	厚揚げと干しエビの炒め物 かぼちゃの煮物 ピーチゼリー ご飯 味噌汁 漬物	和栗の マドレーヌ 紅茶	豚肉の生姜焼き風 さつまあげの煮物 ブロッコリーの和え物 ご飯 すまし汁
13	土	ワインナーと野菜のガーリック 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	タンドリーチキン ポテトフライ 青りんごゼリー ご飯 コンソメスープ 漬物	人形焼き 緑茶	白身魚のタルタル焼き ひじきの煮物 青梗菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁
14	日	ミートボール 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	肉豆腐 金平ごぼう わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	ストロベリー パパロア ほうじ茶	海鮮と卵の中華炒め なすのあんかけ 切干大根のピリ辛和え ご飯 すまし汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	月	魚肉ソーセージと野菜の炒め物 おくらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	木の葉丼 さつま芋の甘煮 煎茶 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 フルーツ	黒糖まんじゅう 鶏肉の照り焼き 厚揚げの煮物 春雨の酢の物 ご飯 和風スープ	
16	火	卵の花 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のフライ 大豆の煮物 いちごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	レモンケーキ ほうじ茶 ふろふき大根 ポテトサラダ ご飯 すまし汁	豚肉と白菜の煮物
17	水	炒り卵 ｽｽﾞエドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のオニオンソース 切干大根煮 オレンジゼリー ご飯 いか団子汁 漬物	お誕生日会 ティラミス 紅茶	赤魚の煮つけ 豚レバーの炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁
18	木	ひじきのそぼろ煮 いんげんの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	野菜タンメン 里芋の煮物 黒豆もやしのナムル ご飯	青りんごゼリー コーヒー喫茶	豆腐の五目うま煮 さつま揚げの炒め物 春雨サラダ ご飯 和風スープ
19	金	じゃが芋とツナの炒め物 ﾌﾞﾛccoliのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯖の塩こうじ焼き かぶの煮物 青りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	どら焼き (カスター) ほうじ茶	鶏肉の味噌炒め きのこの和風煮 ピーマンの和え物 ご飯 すまし汁
20	土	厚揚げの葱ダレ 茄子の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メンチカツの卵とじ 麸と里芋の煮物 コーヒーゼリー ご飯 味噌汁	さつま芋ケーキ 紅茶	海鮮中華炒め 筑前煮 白菜のサラダ ご飯 中華スープ
21	日	パスタと野菜の炒め煮 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	ひじき入り鶏つくね じゃがいものソテー ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	吹雪まんじゅう 緑茶	白身魚のマヨネーズ焼き がんものの煮物 もやしのビリ辛和え ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	月	スクランブルエッグ 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	けんちんうどん かぼちゃの煮物 いちごゼリー ご飯	紅葉まんじゅう ほうじ茶	いか団子の野菜あんかけ 茄子の味噌炒め 豆サラダ ご飯 すまし汁
23	火	高野豆腐の煮物 ｽｽﾞエドウの辛子ﾏｯ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	キーマカレー れんこんのソテー 海藻サラダ 福神漬け	バウンドケーキ ほうじ茶	鶴のちゃんちゃん焼き風 青梗菜の煮びたし カリフラワーのサラダ ご飯 かきたま汁
24	水	竹輪のソテー いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	『クリスマスのお食事』 フライドチキン 大豆のカレー煮 ｷｬﾍﾟｯﾄチーズのサラダ ピラフ コンソメスープ	クリスマス ケーキ (苺ショート ケーキ)	カレイの梅煮 麸の卵とじ 人參サラダ ご飯 味噌汁
25	木	ハムステーキ ﾌﾞﾛccoliのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	煮込みハンバーグ ﾋｰマンソテー ボテトサラダ ご飯 ポタージュスープ	いちごの ロールケーキ コーヒー喫茶	炒り豆腐 白菜と干しあわびの煮物 もやしのおかか和え ご飯 味噌汁
26	金	魚肉ソーセージと野菜の炒め物 なすのビリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	おでん きんぴらごぼう コーヒーゼリー ご飯	黒糖まんじゅう 緑茶	回鍋肉 きのこの中華煮 ほうれん草の和えもの ご飯 中華スープ
27	土	じゃがいものそぼろあん スペagetisサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の胡麻風味焼き おからとひじきの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 フルーツ	オレンジゼリー ほうじ茶	ぶりの幽庵焼き 小松菜の炒め物 切干大根のサラダ ご飯 すまし汁
28	日	目玉焼き 白菜のサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	あじの南蛮漬け 里芋の煮っこがし いちごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バターケーキ 紅茶	鶏肉のパン粉焼き カリフラワーのカレー炒め わかめの中華和え ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	月	厚揚げの炒め物 おくらの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の生姜醤油炒め じゃがいもの煮物 オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン ほうじ茶	餃子の味噌マヨ焼き 茄子の煮びたし 豆サラダ ご飯 すまし汁
30	火	ウインナーと野菜のソテー コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の甘酢炒め 根菜の煮物 ピーチゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (ココア味) ほうじ茶	大豆ミートのハンバーグ ビーマンの和風煮 オニオンサラダ ご飯 和風スープ
31	水	炒り卵 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	«年越しそば» 海老そば 里芋の肉みそかけ 青りんごゼリー ご飯	どら焼き (こしあん) 煎茶	豚肉の塩だれ炒め 切干大根煮 白菜の和え物 ご飯 味噌汁