



# ゆうあいの郷 予定献立表

## 【今月の行事食】



### ▲ 午年もおいしいものが目白押しです ▲

☆1/1 朝：「元旦御膳」雑煮風・糸昆布煮・紅白なます・御飯・牛乳

☆1/1 昼：「お正月お祝い膳」お刺身(かつお・サーモン)・野菜炊き合わせ・杏仁豆腐

おせち盛合わせ(蒲鉾・寿厚焼き玉子・黒豆・きんとん)・赤飯風小豆ご飯・味噌汁

☆1/7 朝：「七草粥」七草粥・がんもの煮物・茄子のおかか和え・味噌汁・漬物・牛乳



☆1/11 昼：「鏡開き」ぜんざい 昼食のデザートとして提供します



☆1/15 昼：「小正月」小豆粥・豚肉と白菜のうま煮・蓮根きんぴら・春菊のゆず風味和え・味噌汁



新年あけましておめでとうございます。  
今年も安全に、そして皆様に心待ちにしていだけるような  
お食事を提供できるように努めてまいります。

ところで、私達は当たり前のように、「お正月だね」と話  
したりしていますが、そもそもお正月とは？ と聞かれたら、何  
と答えたら良いのでしょうか。

そこでちょっとパソコンさんに聞いてみたところ、お正月とは、  
前の年が無事に終わったことと、新しい年をお祝いする行事の事  
だと教えてくれました。

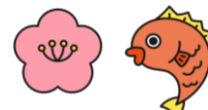
元々は、年神様という神様をお迎えする行事で、年神様に不老  
長寿や子孫繁栄を見守ってください等とお願いしたそうです。

更に、おせち料理やお雑煮を食べることで、年神様に力を分け  
ていただけるそうです。

厨房職員一同、皆様が新しい年を健やかに過ごしいただけま  
すようにと願いを込めてお料理をご用意いたします。

参考：京都地主神社ホームページ

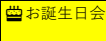
ゆうあいの郷  
管理栄養士



ゆうあいの郷 厨房職員

| 日付 | 曜日 | 朝食  | 昼食   | おやつ                                  | 夕食   |
|----|----|---|--|--------------------------------------|--|
| 1  | 木  | <b>▲元旦御膳▲</b><br>雑煮風<br>糸昆布煮<br>紅白なます<br>ご飯<br>牛乳           | <b>🍡お正月お祝い膳🍡</b><br>お刺身<br>野菜の炊き合わせ<br>おせち盛り合わせ<br>杏仁豆腐 / 栗きんとん<br>赤飯風小豆ご飯 / 味噌汁 | お祝い<br>紅まんじゅう<br>煎茶<br>コーヒー喫茶<br>お休み | 松風焼き<br>かぼちゃの煮物<br>茄子の生姜醤油和え<br>ご飯<br>すまし汁           |
| 2  | 金  | 鰯つみれの煮物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳              | 天ぷら盛り合わせ<br>白菜の煮びたし<br>卵豆腐<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物                                    | ストロベリー<br>ゼリー<br>ほうじ茶                | 豚肉とごぼうのしぐれ煮<br>さつま芋の甘煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>ご飯<br>和風スープ  |
| 3  | 土  | ひじきのそぼろ煮<br>切干大根のサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳               | ちらし寿司<br>肉じゃが<br>青梗菜のピーナッツ和え<br>すまし汁<br>フルーツ（みかん）                                | レモンケーキ<br>紅茶                         | ぶりの照り焼き<br>厚揚げの煮物<br>春雨の和え物<br>ご飯<br>味噌汁             |
| 4  | 日  | スクランブルエッグ<br>キャベツのゆかり和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳            | 揚げ出し豆腐<br>茄子の土佐煮<br>オレンジゼリー<br>ご飯<br>すまし汁  | 紅葉まんじゅう<br>緑茶                        | 鶏肉の甘辛炒め<br>麩と野菜の煮物<br>わかめのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁           |
| 5  | 月  | 卵の花<br>マカロニサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳                     | ハンバーグオニオンソース<br>大豆の煮物<br>桃ゼリー<br>ご飯<br>かきたま汁<br>漬物                               | ワッフル<br>（カスタード味）<br>紅茶               | 海鮮中華炒め<br>春巻き<br>カリフラワーの甘酢和え<br>ご飯<br>中華スープ          |
| 6  | 火  | ウィンナーと野菜のソテー<br>春雨の中華和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳            | 年明けうどん<br>きんぴらごぼう<br>南瓜とチーズのサラダ<br>ご飯  | 杏仁豆腐<br>ほうじ茶                         | 鶏肉の塩昆布炒め<br>里芋の味噌かけ<br>ブロッコリーの和え物<br>ご飯<br>和風スープ     |
| 7  | 水  | <b>🍵七草粥🍵</b><br>がんもの煮物<br>茄子のおかか和え<br>七草粥<br>味噌汁<br>漬物 / 牛乳 | 豚肉の生姜焼き風<br>根菜の煮物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>フルーツ                             | 吹雪まんじゅう<br>煎茶                        | 白身魚のカレーパン粉焼き<br>きのコンテ<br>ひじきと豆のサラダ<br>ご飯<br>ポタージュスープ |

| 日付 | 曜日 | 朝食  | 昼食  | おやつ                                      | 夕食  |
|----|----|---|---|--|---|
| 8  | 木  | 目玉焼き<br>人参サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳          | 鶏肉の唐揚げ<br>じゃがいもの煮物<br>ぶどうゼリー<br>ご飯<br>すまし汁<br>漬物          | パーシアン<br>（チョコ味）<br>ほうじ茶<br>コーヒー喫茶<br>お休み | 炒り豆腐<br>ビーマンの和風煮<br>玉ねぎの和え物<br>ご飯<br>味噌汁            |
| 9  | 金  | 鶏団子と野菜のから煮<br>海藻サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳    | 豚丼<br>茄子の煮びたし<br>大根と干しエビの和え物<br>すまし汁<br>フルーツ              | バターケーキ<br>紅茶                             | 和風玉子焼き<br>春雨の炒め物<br>チンゲン菜のナムル<br>ご飯<br>味噌汁          |
| 10 | 土  | 高野豆腐の煮物<br>オクラの和風マヨ和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳  | 鯿の蒲焼<br>かぶの生姜あんかけ<br>オレンジゼリー<br>ご飯<br>いか団子汁<br>漬物         | だら焼き<br>（かたど味）<br>ほうじ茶                   | 鶏肉と根菜の甘辛煮<br>いんげんのソテー<br>もやしのピリ辛和え<br>ご飯<br>味噌汁     |
| 11 | 日  | 炒り卵<br>白菜のサラダ<br>パン<br>ポタージュスープ<br>フルーツ<br>牛乳   | 回鍋肉<br>小松菜の中華煮<br>切干大根の和え物<br>ご飯<br>漬物<br>ぜんさい            | 桃ゼリー<br>ほうじ茶                             | 鯖のムニエル・バター醤油<br>南瓜の煮物<br>きらずサラダ<br>ご飯<br>味噌汁        |
| 12 | 月  | 竹輪のソテー<br>スナックエンドウのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳 | シーフードカレーライス<br>ビーマンソテー<br>カリフラワーのサラダ<br>福神漬け<br>フルーツヨーグルト | 青りんごゼリー<br>ほうじ茶                          | 鶏肉の生姜醤油炒め<br>ひじきの煮物<br>青梗菜の胡麻和え<br>ご飯<br>味噌汁        |
| 13 | 火  | 大豆と野菜のトマト煮<br>なすの和え物<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳   | カツの卵とじ<br>きのこの和風炒め<br>大根のゆかり和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>フルーツ       | バウンドケーキ<br>紅茶                            | カレイの甘酢照り焼き<br>鶏レバーのしぐれ煮<br>人参の白和え<br>ご飯<br>のっぺい汁    |
| 14 | 水  | スクランブルエッグ<br>もやしのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳   | 味噌ラーメン<br>さつま芋の煮物<br>ぶどうゼリー<br>ご飯                         | 黒糖まんじゅう<br>緑茶                            | いか団子と野菜の中華炒め<br>シュウマイ<br>ほうれん草のおかか和え<br>ご飯<br>中華スープ |

| 日付 | 曜日 | 朝食   | 昼食   | おやつ  | 夕食   |
|----|----|--|--|--|--|
| 15 | 木  | ハムと野菜のソテー<br>スパゲティサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳           | 《小正月の御膳》<br>豚肉と白菜のうま煮<br>れんこん金平<br>春菊のゆず風味和え<br>小豆粥<br>味噌汁 | ワッフル<br>(ココア味)<br>コーヒー喫茶   | 赤魚の野菜あんかけ<br>がんもの煮物<br>いんげんのサラダ<br>ご飯<br>すまし汁      |
| 16 | 金  | 厚揚げの葱ダレ<br>ｶﾌﾌｰのﾋﾞﾅｸﾞ和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳         | 白身魚の外ﾏｽがけ<br>きのこの洋風煮<br>オレンジゼリー<br>ご飯<br>卵スープ              | 紅茶のロール<br>ケーキ<br>紅茶  | 鶏肉の照り焼き<br>麩と野菜の煮物<br>海藻サラダ<br>ご飯<br>味噌汁           |
| 17 | 土  | 目玉焼き<br>大根の甘酢和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳                 | ビビンバ丼<br>茄子のあんかけ<br>桃ゼリー<br>中華スープ                          | ﾊｰﾑｸｰﾍﾝ<br>ほうじ茶  | 豆腐のカニ風味あんかけ<br>いわしつみれの煮物<br>黒豆もやしの和え物<br>ご飯<br>味噌汁 |
| 18 | 日  | ｶﾅと野菜のｶｰ炒め<br>ブロッコリーのサラダ<br>パン<br>ポタージュスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 鶏肉の味噌炒め<br>里芋の煮物<br>青りんごゼリー<br>ご飯<br>和風スープ<br>漬物           | レモンケーキ<br>ほうじ茶   | 鱈の胡麻風味焼き<br>大豆の煮物<br>オクラの和風マヨ和え<br>ご飯<br>味噌汁       |
| 19 | 月  | 卵の花<br>茄子のボン酢和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳                 | 鶏団子鍋風<br>きんぴらごぼう<br>コーヒーゼリー<br>ご飯                          | どら焼き<br>(こしあん)<br>緑茶   | 千草焼き<br>じゃがいものツナ煮<br>わかめの酢の物<br>ご飯<br>豚汁           |
| 20 | 火  | 魚肉ﾖｰｾﾞｼﾞと野菜のﾌｧｰ<br>切干大根のサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳     | 豚肉の山椒焼き<br>さつま揚げの煮物<br>ぶどうゼリー<br>ご飯<br>すまし汁<br>漬物          | 吹雪まんじゅう<br>煎茶  | カレイの煮つけ<br>高野豆腐の卵とじ<br>玉ねぎのゆかり和え<br>ご飯<br>味噌汁      |
| 21 | 水  | ハムと野菜のトマト煮<br>豆サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳              | あじの焼きびたし<br>豆腐のそぼろあん<br>いちごゼリー<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物          |  お誕生日会<br>ペイクドスフレ<br>チーズケーキ<br>紅茶 | 豚肉のオイスター炒め<br>かぼちゃの中華煮<br>もやしのピリ辛和え<br>ご飯<br>中華スープ |

| 日付 | 曜日 | 朝食   | 昼食  | おやつ                       | 夕食   |
|----|----|--|---|---------------------------|--|
| 22 | 木  | ポトフ<br>ｽｯﾌﾟ ﾎﾝﾄﾞｲの胡麻和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳    | にゅう麺<br>ビーマンの炒め物<br>きらずサラダ<br>ご飯                        | ストロベリー<br>ババロア<br>コーヒー喫茶  | 厚揚げとかぶの味噌煮<br>豚レバーの炒め物<br>カリフラワーのマリネ<br>ご飯<br>すまし汁     |
| 23 | 金  | ミートボール<br>春雨の和え物<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳          | 豚肉のオニオンソース<br>蓮根の煮物<br>小松菜のおかか和え<br>ご飯<br>和風スープ<br>フルーツ | ワッフル<br>(カスタード味)<br>ほうじ茶  | 白身魚のﾊﾞｰﾅｰ焼きﾎﾞﾝ酢かけ<br>がんもの煮物<br>ブロッコリーのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁 |
| 24 | 土  | 厚揚げの煮物<br>ほうれん草辛子マヨ和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳     | 鱈のカレー風味あんかけ<br>ポテトフライ<br>青りんごゼリー<br>ご飯<br>味噌汁           | りんごと生姜の<br>ケーキ<br>紅茶      | ごぼう入り鶏つくね<br>大根の煮物<br>キャベツのサラダ<br>ご飯<br>すまし汁           |
| 25 | 日  | スクランブルエッグ<br>人参サラダ<br>パン<br>ポタージュスープ<br>フルーツ<br>牛乳 | 中華風炊き込みご飯<br>ひじきと大豆の煮物<br>さつま芋のサラダ<br>中華スープ             | ﾊｰﾑｸｰﾍﾝ<br>(チョコ味)<br>ほうじ茶 | 豆腐の五目うま煮<br>茄子の炒め物<br>黒豆もやしのナムル<br>ご飯<br>味噌汁           |
| 26 | 月  | 高野豆腐の煮物<br>オニオンサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳        | 鯖の味噌煮<br>蓮根の和風炒め<br>青梗菜の胡麻和え<br>ご飯<br>すまし汁<br>フルーツ      | 黒糖まんじゅう<br>緑茶             | 照り焼きハンバーグ<br>ビーマンソテー<br>春雨サラダ<br>ご飯<br>かきたま味噌汁         |
| 27 | 火  | 竹輪の煮物<br>マカロニサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳          | 白身魚のフライ<br>里芋の煮物<br>小松菜の辛子和え<br>ご飯<br>味噌汁               | どら焼き<br>(ｶﾌﾌｰ)<br>ほうじ茶    | 鶏肉の甘酢炒め<br>切干大根煮<br>卵豆腐<br>ご飯<br>すまし汁                  |
| 28 | 水  | 目玉焼き<br>ブロッコリーのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳        | 豚肉と大豆のトマト煮<br>きのこソテー<br>キャベツとチーズのサラダ<br>ご飯<br>ポタージュスープ  | オレンジゼリー<br>ほうじ茶           | いか団子の野菜あんかけ<br>茄子の土佐煮<br>ひじきの白和え<br>ご飯<br>味噌汁          |

| 日付 | 曜日 | 朝食   | 昼食  | おやつ                   | 夕食  |
|----|----|--|---|-----------------------|---|
| 29 | 木  | 厚揚げの炒め物<br>いんげんの和え物<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳         | チキンカレーライス<br>青梗菜のソテー<br>大根サラダ<br>福神漬け<br>フルーツ（バナナ）  | バターケーキ<br>コーヒー喫茶      | 白身魚の和風ピカタ<br>かぼちゃの煮物<br>もやしのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁    |
| 30 | 金  | ウィンナーと野菜のソテー<br>ｶﾌｫｰのおかかﾏ和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳 | 豆腐と野菜のそぼろあん<br>ミニコロッケ<br>青りんごゼリー<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物 | 大納言ﾌﾗｲ<br>（ごま味）<br>煎茶 | 豚肉のブルコギ<br>さつま揚げの煮物<br>わかめのサラダ<br>ご飯<br>中華スープ   |
| 31 | 土  | 炒り卵<br>白菜のサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳               | 鶏ごぼうそば<br>麩と野菜の煮物<br>コーヒーゼリー<br>ご飯                  | パウンドケーキ<br>ほうじ茶       | ぶりの漬け焼き<br>茄子の生姜あんかけ<br>もやしのゆかり和え<br>ご飯<br>すまし汁 |