



# 1月 一言通信

## ゆうあいの郷 予定献立表

### 【今月の行事食】

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た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」など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こと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お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



### ▲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

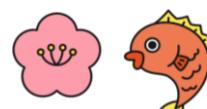
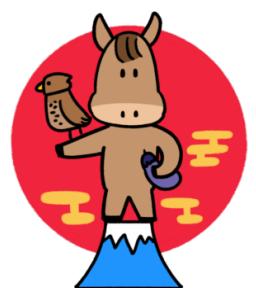
★1/7 朝：「七草粥」七草粥・がんもの煮物・茄子のおかか和え・味噌汁・漬物・牛乳



★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



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	▲元旦御膳▲ 雑煮風 糸昆布煮 紅白なます ご飯 牛乳	▲お正月お祝い膳▲ お刺身 野菜の炊き合わせ おせち盛り合わせ 杏仁豆腐 / 栗さんとん 赤飯風小豆ご飯 / 味噌汁	お祝い 紅まんじゅう 煎茶 コーヒー喫茶 お休み	松風焼き かぼちゃの煮物 茄子の生姜醤油和え ご飯 すまし汁
2	金	鶏つみれの煮物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	天ぷら盛り合わせ 白菜の煮びたし 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	豚肉とごぼうのしぐれ煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 和風スープ
3	土	ひじきのそぼろ煮 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ちらし寿司 肉じゃが 青梗菜のピーナッツ和え すまし汁 フルーツ（みかん）	レモンケーキ 紅茶	ぶりの照り焼き 厚揚げの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁
4	日	スクランブルエッグ キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	揚げ出し豆腐 茄子の土佐煮 オレンジゼリー ご飯 すまし汁	紅葉まんじゅう 緑茶	鶏肉の甘辛炒め 麸と野菜の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁
5	月	卵の花 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ハンバーグオニオンソース 大豆の煮物 桃ゼリー ご飯 かきたま汁 漬物	ワッフル (カスタード味) 紅茶	海鮮中華炒め 春巻き カリフラワーの甘酢和え ご飯 中華スープ
6	火	ウィンナーと野菜のソテー 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	年明けうどん きんぴらごぼう 南瓜とチーズのサラダ ご飯	杏仁豆腐 ほうじ茶	鶏肉の塩昆布炒め 里芋の味噌かけ ブロッコリーの和え物 ご飯 和風スープ
7	水	✿七草粥✿ がんもの煮物 茄子のおかか和え 七草粥 味噌汁 漬物 / 牛乳	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 フルーツ	吹雪まんじゅう 煎茶	白身魚のカレーパン粉焼き きのこのソテー ひじきと豆のサラダ ご飯 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 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の唐揚げ じゃがいもの煮物 ぶどうゼリー ご飯 すまし汁 漬物	パン・クーヘン (チョコ味) ほうじ茶 コーヒー喫茶 お休み	炒り豆腐 ピーマンの和風煮 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁
9	金	鶏団子と野菜のカレーライス 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚丼 茄子の煮びたし 大根と干しエビの和え物 すまし汁 フルーツ	バターケーキ 紅茶	和風玉子焼き 春雨の炒め物 チンゲン菜のナムル ご飯 味噌汁
10	土	高野豆腐の煮物 オクラの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯛の蒲焼 かぶの生姜あんかけ オレンジゼリー ご飯 いか団子汁 漬物	どら焼き (かわド味) ほうじ茶	鶏肉と根菜の甘辛煮 いんげんのソテー もやしのビリ辛和え ご飯 味噌汁
11	日	炒り卵 白菜のサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	回鍋肉 小松菜の中華煮 切干大根の和え物 ご飯 漬物 ぜんさい	桃ゼリー ほうじ茶	鰯のムニエル・バタ醤油 南瓜の煮物 きらざサラダ ご飯 味噌汁
12	月	竹輪のソテー スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	シーフードカレーライス ピーマンソテー <sup>青りんごゼリー</sup> カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	青りんごゼリー ほうじ茶	鶏肉の生姜醤油炒め ひじきの煮物 青梗菜の胡麻和え ご飯 味噌汁
13	火	大豆と野菜のトマト煮 なすの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カツの卵とじ きのこの和風炒め 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	パン・ケーキ 紅茶	カレイの甘酢照り焼き 鶏レバーのしぐれ煮 人参の白和え ご飯 のっつい汁
14	水	スクランブルエッグ もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	味噌ラーメン さつま芋の煮物 ぶどうゼリー ご飯	黒糖まんじゅう 緑茶	いか団子と野菜の中華炒め シュウマイ ほうれん草のおかか和え ご飯 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 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	『小正月の御膳』 豚肉と白菜のうま煮 れんこん金平 春菊のゆず風味和え 小豆粥 味噌汁	ワッフル (ココア味) コーヒー喫茶	赤魚の野菜あんかけ がんもの煮物 いんげんのサラダ ご飯 すまし汁
16	金	厚揚げの葱ダレ カツカーネのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のタマゴソース きのこの洋風煮 オレンジゼリー ご飯 卵スープ	紅茶のロール ケーキ 紅茶	鶏肉の照り焼き 麩と野菜の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁
17	土	目玉焼き 大根の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ピビンバ丼 茄子のあんかけ 桃ゼリー 中華スープ	バームクーヘン ほうじ茶	豆腐のカニ風味あんかけ いわしつみれの煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁
18	日	ウカと野菜のルーオ炒め ブロッコリーのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の味噌炒め 里芋の煮物 青りんごゼリー ご飯 和風スープ 漬物	レモンケーキ ほうじ茶	鮭の胡麻風味焼き 大豆の煮物 オクラの和風マヨ和え ご飯 味噌汁
19	月	卵の花 茄子のポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏団子鍋風 きんびらごぼう コーヒーゼリー ご飯	どら焼き (こしあん) 緑茶	千草焼き じゃがいものツナ煮 わかめの酢の物 ご飯 豚汁
20	火	魚肉ソーセージと野菜の冷製 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の山椒焼き さつま揚げの煮物 ぶどうゼリー ご飯 すまし汁 漬物	吹雪まんじゅう 煎茶	カレイの煮つけ 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁
21	水	ハムと野菜のトマト煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	あじの焼きびたし 豆腐のそぼろあん いちごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	お誕生日会 ベイクドスフレ チーズケーキ 紅茶	豚肉のオイスター炒め かぼちゃの中華煮 もやしのピリ辛和え ご飯 中華スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	木	ポトフ ヌヅエドウの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	にゅう麵 ピーマンの炒め物 きらすサラダ ご飯	ストロベリー パパロア コーヒー喫茶	厚揚げとかぶの味噌煮 豚レバーの炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 すまし汁
23	金	ミートボール 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉のオニオンソース 蓮根の煮物 小松菜のおかか和え ご飯 和風スープ フルーツ	ワッフル (カスタード味) ほうじ茶	白身魚のバター焼きポン酢かけ がんもの煮物 プロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁
24	土	厚揚げの煮物 ほうれん草辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏のカレー風味あんかけ ボテトフライ 青りんごゼリー ご飯 味噌汁	りんごと生姜の ケーキ 紅茶	ごぼう入り鶏つくね 大根の煮物 キャベツのサラダ ご飯 すまし汁
25	日	スクランブルエッグ 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	中華風炊込みご飯 ひじきと大豆の煮物 さつま芋のサラダ 中華スープ	バームクーヘン (チョコ味) ほうじ茶	豆腐の五目うま煮 茄子の炒め物 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁
26	月	高野豆腐の煮物 オニオンサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鮭の味噌煮 蓮根の和風炒め 青梗菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 フルーツ	黒糖まんじゅう 緑茶	照り焼きハンバーグ ピーマンソテー <sup>春雨サラダ</sup> ご飯 かきたま味噌汁
27	火	竹輪の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のフライ 里芋の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁	どら焼き (かわド) ほうじ茶	鶏肉の甘酢炒め 切干大根煮 卵豆腐 ご飯 すまし汁
28	水	目玉焼き ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉と大豆のトマト煮 きのこソテー <sup>キャベツとチーズのサラダ</sup> ご飯 味噌汁 ポタージュスープ	オレンジゼリー ほうじ茶	いか団子の野菜あんかけ 茄子の土佐煮 ひじきの白和え ご飯 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 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	チキンカレーライス 青梗菜のソテー 大根サラダ 福神漬け フルーツ（バナナ）	バターケーキ コーヒー喫茶	白身魚の和風ピカタ かぼちゃの煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁
30	金	ウインナーと野菜のソテー かくらーのおかかマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐と野菜のそぼろあん ミニコロッケ 青りんごゼリー	大納言がけ (ごま味) 煎茶	豚肉のブルコギ さつま揚げの煮物 わかめのサラダ ご飯 中華スープ
31	土	炒り卵 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏ごぼうそば 麩と野菜の煮物 コーヒーゼリー	バウンドケーキ ほうじ茶	ぶりの漬け焼き 茄子の生姜あんかけ もやしのゆかり和え ご飯 すまし汁