



ゆうあいの郷 予定献立表



一言通信



日ごとに秋の気配を感じられるようになりました。それと同時に色々な秋の味覚も楽しめる日々、いかがお過ごしでしょうか。

ゆうあいの郷では、いい和食の日11/24に「秋の和風御膳」を皆様にお届けできるように準備を進めております。さばの幽庵焼きもその一つですが、幽庵焼きとはそもそもどのような料理をさすのでしょうか。

少し調べてみたところ、江戸時代の茶人で食通でもあった北村祐庵さんという方が、考案したのが始まりと言われています。江戸時代の料理書にもこの調理法が登場し、そこから長い歴史を経て現在に受け継がれているようです。

幽庵焼きの魚をつけるタレの特徴は、醤油・酒・みりんを1:1:1で合わせ、そこへ柑橘類の果汁を加えることだそうです。そうすることで、柑橘類のさわやかな香りと、旬の脂ののった魚が、おいしそうな香りと味付けになります。

このように書いただけでも、今から「さばの幽庵焼き」を食べるのが待ち遠しくなってきたのは私だけでしょうか。

*参考：シェフレシピマガジン

ゆうあいの郷
管理栄養士



【今月の行事食】



11月24日(火)

「秋の和風御膳」



・さばの幽庵焼き



・里芋とひじきの煮物

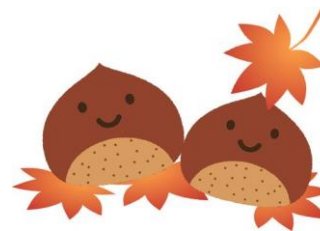


・春菊の白和え



・小豆入り栗ご飯

・味噌汁(白菜・なめこ)



ゆうあいの郷・厨房

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	日	ハムと野菜のカレー炒め キャベツのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	海老ときくらげの卵どんぶり 鶏レバーのしぐれ煮 いちごゼリー 味噌汁 漬物	どら焼き ほうじ茶	照り焼きハンバーグ れんこん金平 オニオンサラダ ご飯 和風スープ
2	月	大豆と野菜のクリーム煮 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カツのみぞれ煮 さつま揚げの炒め物 おくらの子辛和え ご飯 かきたま味噌汁 フルーツ（オレンジ）	吹雪まんじゅう 緑茶	ぶりの塩こうじ焼き かぼちゃのそぼろあん 人参の白和え ご飯 すまし汁
3	火	目玉焼き ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の山椒煮 きのこソテー ひじきとごぼうのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	青りんごゼリー ほうじ茶	厚揚げと干しエビの炒め物 切干大根煮 スナッPEndウのサラダ ご飯 味噌汁
4	水	竹輪のソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	鱈の味噌マヨ焼き 高野豆腐の煮物 ももゼリー 菜飯 すまし汁	ワッフル （ココア味） 紅茶	豚肉と根菜の甘辛煮 ピーマンの炒め物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁
5	木	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	海鮮中華丼 シュウマイ 黒豆もやしのナムル 中華スープ フルーツ	パウンドケーキ	鶏肉のオニオンソース ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁
6	金	ウィンナーと野菜のソテー いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の生姜焼き風 かぶの味噌かけ 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 漬物	紅葉まんじゅう 緑茶	和風玉子焼き 大豆の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁
7	土	厚揚げの炒め物 茄子の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	かき玉にゅう麺 麩と里芋の煮物 コーヒーゼリー ご飯	大納言カステラ （黒ごま味） 煎茶	豆腐の五目うま煮 切干大根の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁

日付	曜日		昼食	おやつ	夕食
8	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	白身魚のフライ きのこソテー ぶどうゼリー ご飯 和風スープ	レモンケーキ 紅茶	鶏肉の塩昆布炒め 蓮根の煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁
9	月	ハムと野菜のソテー 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	味噌豚丼 さつま芋の甘煮 コールスローサラダ すまし汁	バームクーヘン （チョコ味） ほうじ茶	メバルの煮つけ 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁
10	火	がんもの煮物 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	根菜のキーマカレー ポテトフライ 大根サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	黒糖まんじゅう 緑茶	カレイの甘酢照り焼き 人参の金平 豆サラダ ご飯 かきたま味噌汁
11	水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の甘辛炒め かぶの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	オレンジゼリー ほうじ茶	いか団子鍋風 茄子の生姜あんかけ ほうれん草の胡麻和え ご飯
12	木	魚肉ソーセージと野菜のソテー 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	どら焼き （カスタード） コーヒー喫茶	鶏肉の香味焼き 根菜の煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 和風スープ
13	金	厚揚げの味噌かけ いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	きのこのあんかけそば 青梗菜の卵とじ 桃ゼリー ご飯	かぼちゃ ケーキ 紅茶	ポークチャップ キャベツのソテー スナッPEndウのサラダ ご飯 コンソメスープ
14	土	鶏団子の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メンチカツのおろし煮 竹輪の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	ストロベリー ババロア ほうじ茶	鶏肉の塩だれ炒め 麩と野菜の煮物 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	日	目玉焼き スパゲティサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鯉の梅風味蒲焼き 里芋の煮物 青りんごゼリー ご飯 和風スープ 漬物	ワッフル (ココア味) 紅茶	豆腐のカニ風味あんかけ きんぴらごぼう オニオンサラダ ご飯 味噌汁
16	月	竹輪の煮物 ひじきと蓮根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉と白菜のうま煮 茄子の味噌かけ ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 漬物	パウンドケーキ ほうじ茶	シーフードピラフ 大豆のトマト煮 キャベツのサラダ コンソメスープ
17	火	卵の花 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯉の焼きびたし ブロッコリーと卵の炒め物 ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン ほうじ茶	鶏肉の甘酢炒め さつま揚げの煮物 わかめのサラダ ご飯 和風スープ
18	水	スクランブルエッグ 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	肉きつねうどん 小松菜の煮びたし いちごゼリー ご飯	🎂お誕生日会 オレンジ ケーキ 紅茶	鯉の野菜あんかけ 豚レバーの炒め物 茄子のピリ辛和え ご飯 味噌汁
19	木	ウィンナーと野菜のクリーム煮 もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の照り焼き 麩と野菜の煮物 青梗菜のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	バターケーキ コーヒー喫茶	大豆ミートのハンバーグ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁
20	金	じゃが芋のそぼろあん おくらのおかか和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	おでん ピーマンのじゃこ炒め コールスローサラダ ご飯 フルーツ	どら焼き (こしあん) 緑茶	豚肉の生姜醤油炒め ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁
21	土	がんもの煮物 切干大根のナムル ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	チキンカレーライス ミニコロッケ 白菜のサラダ 福神漬け フルーツ	紅茶の ロールケーキ 紅茶	カレイの煮つけ れんこん金平 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 きのご豚汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	日	スクランブルエッグ マカロニサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	炒り豆腐 春雨の炒め物 桃ゼリー ご飯 中華スープ 漬物	紅葉まんじゅう 緑茶	鯉の南蛮漬け 大根の煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁
23	月	竹輪のソテー わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ちゃんぽん風ラーメン 春巻き ピーマンの和え物 ご飯	杏仁豆腐 ほうじ茶	鶏肉の味噌漬け焼き きのこの和風煮 スナップエンドウの和え物 ご飯 和風スープ
24	火	厚揚げの葱ダレ カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	≪秋の和風御膳≫ さばの幽庵焼き 里芋とひじきの煮物 春菊の白和え 小豆入り粟ご飯 味噌汁	黒糖まんじゅう 緑茶	鶏肉のボン酢炒め 根菜の煮物 卵豆腐 ご飯 すまし汁
25	水	目玉焼き ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	焼き鳥丼 切干大根の炒め物 おくらのおかか和え 味噌汁 フルーツ (りんご)	バームクーヘン (チョコ味) 紅茶	白身魚のカレーバン粉焼き 茄子のトマト煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯 ポタージュスープ
26	木	ハムと野菜のソテー 白菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ブラウンシチュー 小松菜と卵の炒め物 おからと柴漬けのサラダ ご飯 フルーツ	レモンケーキ コーヒー喫茶	いか団子の野菜あんかけ 大豆の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁
27	金	高野豆腐の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のムニエル・バター醤油 蓮根の炒め物 コーヒゼリー ご飯 味噌汁 漬物	大納言カステラ (ゆず風味) 煎茶	ひじき入り鶏つくね 麩と野菜の煮物 いんげんと干しエビの和え物 ご飯 和風スープ
28	土	スクランブルエッグ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	揚げ出し豆腐 なすのそぼろあん ぶどうゼリー ご飯 すまし汁 漬物	ワッフル (ココア味) 紅茶	豚肉のみぞれ煮 ピーマンと竹輪の炒め物 人参サラダ ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 スパゲティサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉のカレー炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	カレイの梅煮 里芋の味噌かけ 玉ねぎの和え物 ご飯 けんちん汁
30	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉と根菜の煮物 青梗菜の炒め物 いちごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バターケーキ 紅茶	中華風炊き込みご飯 かぶの生姜あんかけ 豆サラダ 中華スープ