

2025 宝木荘 栄養科R7.1月

今年もよろしくお願い致します。

健康で穏やかな一年でありますよう心からお祈りしつつ、皆様一人一人の笑顔の為に、本年も心をこめてお食事を提供して参ります。

ご利用者様にお正月を味わっていただきたく、1/1~3の朝食にお雑煮、昼食にはおせち料理を提供致しました。7日には七草粥、11日鏡開きのおやつにはおしるこ、15日小正月には小豆粥を提供させていただきました。皆様とても喜ばれており、笑顔で新年をスタートさせることが出来ました(^-^)

1/1(水)朝



お雑煮
いわしの甘露煮
さつま芋の甘煮
春菊の辛子和え
金平ごぼう

1/7(火)朝



七草粥
味噌汁
枝豆腐と南瓜の煮物
ほうれん草の辛子和え
おかつ昆布

栄養科一同



七草はいわば日本のハーブ、そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べようというのですから、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べ物です。

1/1(水)

おせち



1/13(月)

成人の日

ちらし寿司
豚汁
茶碗蒸し
南瓜の煮物
手作り黒糖寒天



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (水)	お雑煮 すまし汁 イワシの甘露煮(朝) さつま芋の甘煮 春菊の辛し和え 金平ごぼろ	【おせち料理】	ねりきり	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉の照り焼き 五目煮 白菜の浅漬け	15 (水)	【小正月】 小豆粥 味噌汁 はんぺんと冬瓜の煮物 春菊のお浸し 炭焼き玉子	ナポリタンスバゲティ コンソメスープ フレンチ和え 手作りコーヒゼリー	アイスクリーム	米飯 味噌汁(いんげん) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 卵の花 大根の塩昆布漬
2 (木)	お雑煮 白味噌仕立て ぶりの照り焼き 厚焼き玉子 小松菜の胡麻和え 切干大根煮	菜めし 清汁(わかめ) 松風焼き 揚げた豆腐 あんみつ	カステラ	米飯 味噌汁(鮭) ほっけの塩焼き 鶏肉とさつま芋の煮物 なめ茸のおろし和え	16 (木)	味噌汁 車麩の卵とじ 小松菜の生姜醤油和え 納豆(しらす)	米飯 味噌汁(白菜) ポークチャップ 五目煮 果物(りんご)	シフォンケーキ	麦ごはん 清汁(冬瓜) 鮭の葱焼き 厚揚げとキャベツの炒め物 とろろ
3 (金)	お雑煮 けんちん風 鶏野菜肉巻き ほうれん草のおかか和え 南瓜サラダ ひじき煮	ハヤシライス 豆乳スープ 玉葱とツナのサラダ 手作り南瓜ババロア	人形焼き	麦ごはん 味噌汁(キャベツ) 鮭の幽庵焼き ビーフン炒め とろろ	17 (金)	パン(食パン・加割ザン) コンソメスープ ウイナーのクリーム煮 レタスのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜) ブリカツ 筑前煮 手作り抹茶ゼリー	お好み焼き	米飯 味噌汁(豆腐) 八宝菜 中華春雨サラダ 果物(キウイ)
4 (土)	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め ブロック豆腐のおかか和え 芽かぶ	年明けうどん 魚の竜田揚げ チンゲン菜の生姜醤油和え 果物(みかん)	バームクーヘン	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉のカレー照り焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の辛し和え	18 (土)	米飯 味噌汁 鮭の照り焼き まやしとメンマの中華和え 漬物(高菜)	米飯 味噌汁(キャベツ) すきやき風煮 大根サラダ 果物(バナナ)	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁(里芋) 鮭の葱付け 焼き茄子 キャベツの和え物
5 (日)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 なめ茸のおろし和え 煮豆(金時豆)	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉の柚子胡椒照り焼き おでん 手作り小倉ミルク羹	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(干びょう) 鮭の蒲焼き 小松菜とえびのとろろみ煮 冷奴	19 (日)	米飯 味噌汁 ビーフン 小松菜のお浸し 漬物(しば漬)	米飯 味噌汁(油揚げ) 鮭の幽庵焼き 麻製豆腐 手作りぶどうゼリー	手作りスイートト	米飯 味噌汁(わかめ) トマト煮込みハンバーグ かぶとツナのサラダ オクラのおろし和え
6 (月)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き 小松菜と鮭のお浸し オクラ納豆	米飯 味噌汁(白菜) かきフライ 肉じゃが フルーツヨーグルト	たこ焼き	米飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 味噌田楽 しらすおろし	20 (月)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ブロック豆腐の胡麻和え 納豆P	天井 そうめん汁 春菊入り白和え 果物(りんご)	【誕生会】	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鮭の南部焼き 鶏つくねと南瓜の煮物 白菜の浅漬け
7 (火)	【七草】 七草粥 味噌汁 枝豆豆腐と南瓜の煮物 ほうれん草の辛し和え おかか昆布	米飯 味噌汁(里芋) 手作り和風ハンバーグ ひじき煮 手作りほうじ茶プリン	どら焼き	米飯 清汁(なると) 赤魚のねぎ味噌焼き 豚バラ大根 長芋の磯和え	21 (火)	パン(食パン・白いパン) 南瓜スープ 目玉焼き&ウイナー カリフラワーのマリネ 乳酸菌飲料	米飯 中華スープ エビチリ風 白菜と春雨の中華煮 マンゴープリン	焼きドーナツ	米飯 味噌汁(豆腐) 和風ポークソテー ひじき煮 大根のゆかり和え
8 (水)	パン(ビーツ・バナナ・デーツ) ミネストローネ オムレツ&ウイナー オニオンサラダ 牛乳	にゅうめん 焼売 筋とふきの煮物 手作り豆花(トウファ)	果物(りんご)	米飯 味噌汁(豆腐) 鮭の梅煮 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め わかめの酢の物	22 (水)	米飯 味噌汁 ビーフン さけの塩焼き ビーフンおかか炒め 煮豆(白豆)	醤油ラーメン 春巻き 海藻とツナのサラダ 手作り杏仁豆腐	バームクーヘン	米飯 味噌汁(大根) ぶりの照り焼き 豚肉ときのこの炒め物 長芋のポン酢和え
9 (木)	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き チンゲン菜のおかかポン酢和え 納豆P	サンドイッチ(ポテトサラダ・卵) 白菜のクリーム煮 メンチカツ カリフラワーのマリネ 手作りフルーツ牛乳寒	焼きいも	米飯 味噌汁(じゃが芋) ポークソテー 切干大根煮 キャベツの浅漬け	23 (木)	米飯 味噌汁 豆腐の卵とじ チンゲン菜の辛し和え 納豆P	米飯 豚汁 刺身(まぐろ・サメ・ヒレ) かぶのそぼろあんかけ ゆずヨーグルト	今川焼き(抹茶)	ポークカレーライス コンソメスープ(ほうれん草) 白菜のコールスロー 果物(バナナ)
10 (金)	パン2種盛り合わせ コンソープ ウイナーと赤ピーマンのソテー まやしとカニカマのサラダ 牛乳	米飯 けんちん汁 鶏肉のピカタ ぜんまいの炒め煮 果物(みかん)	肉まん	米飯 味噌汁(白菜) ぶり大根 茄子とベーコンのソテー 春菊の辛子醤油和え	24 (金)	パン(白あんぱん・バターロール) コンソメスープ ほうれん草とチーズのオムレツ わかめサラダ かめサラダ	米飯 味噌汁(なめこ) レバニラ炒め 里芋と玉葱のマスタードサラダ 果物(みかん)	アメリカンドック	米飯 味噌汁(白菜) モロの煮付け 大根のカニあんかけ 冷奴
11 (土)	米飯 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 温泉卵	米飯 味噌汁(大根) 鮭の焼き南蛮 プロコリーのカニあんかけ 小松菜のゆず胡椒和え	【鏡開き】 おしるこ	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉と野菜の甘酢炒め ツナと大根の煮物 果物(バナナ)	25 (土)	米飯 味噌汁 竹輪と冬瓜の煮物 青菜とツナの和え物 芽かぶ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鮭の竜田揚げ がんとさつま芋の煮物 フルーツポンチ	手作りレンジマドレーヌ	米飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根煮 チンゲン菜とザーサイのお浸し
12 (日)	米飯 すまし汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 チンゲン菜の酢味噌和え 味噌汁のり	キーマカレー コンソメスープ 人参ツナサラダ アセロラゼリー	手作りフレンチトースト	米飯 味噌汁(油揚げ) 鮭の香味焼き 切り昆布の煮物 白菜の塩昆布和え	26 (日)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 白菜のお浸し 温泉卵	米飯 味噌汁(ほうれん草) 煮豚 ツナじゃが 手作りりんごプリン	手作りフルーツサンド	米飯 清汁(小松菜) 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子とベーコンのソテー 青菜の辛子醤油和え
13 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き いんげんと竹輪の辛子醤油和え 納豆P	【成人の日】 ちらし寿司 豚汁 茶碗蒸し 南瓜の煮物 手作り黒糖寒天	果物(みかん)	米飯 清汁(小松菜) 豚肉キムチ炒め なす炒り なめ茸のおろし和え	27 (月)	米飯 味噌汁 豚肉と白菜の炒め煮 小松菜のゆず胡椒和え 納豆P	米飯 味噌汁(白菜) チキンソテーオニオンソース 炒り豆腐 手作りフルーツゼリー	アイスクリーム	米飯 清汁(冬瓜) ぶりの香味焼き ゆず味噌田楽 果物(バナナ)
14 (火)	パン(クリームパン・黒糖ロールパン) コンソメスープ じゃが芋と玉葱のオムレツ 温野菜サラダ 牛乳	米飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ 手煮 ブルーベリーヨーグルト	あんまん	米飯 味噌汁(ほうれん草) ぶりの生姜煮 豆腐の肉味噌あんかけ 芽かぶ	28 (火)	パン(食パン・レーズンパン・ターロー) コンソメスープ 卵とアボカドの洋風炒め コールスローサラダ 乳酸菌飲料	米飯 けんちん汁 鮭の味噌煮 春菊の和え物 果物(みかん)	羊羹カステラ	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉と茄子のみぞれ煮 ぜんまいの炒め煮 ヨーグルト
					29 (水)	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜の胡麻和え 黒豆	きつねそば 舞茸豆腐ふんわり天 ほうれん草の辛し和え バナナヨーグルト	ピザまん	米飯 味噌汁(里芋) 親子煮 青菜と竹輪の炒め物 きのこのおろし酢和え
					30 (木)	米飯 味噌汁 さけの塩焼き キャベツの和え物 キムチ納豆	麻婆丼 中華スープ 大根ナムル 手作り黒ごまプリン	焼きじゃが	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鮭の粕漬焼き 筑前煮 冷奴
					31 (金)	パン(あんぱん・黒糖ロールパン) コンソメスープ 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	米飯 かき玉汁 カレイの揚げ煮 卵の花 果物(りんご)	まんじゅう	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉のくわ焼き れんこんの金平 白菜のおかかポン酢和え

1月のおすすめ食材

ぶい



稚魚・幼魚から成魚になるまでの間に呼び名が変わっていく縁起がよい出世魚の為、お正月に食べられる事も多い魚です。

鉄・・・貧血対策ができる

ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助ける

ビタミンE・・・強い抗酸化作用、血行促進

ビタミンB1・・・疲労回復

タウリン・・・旨味を感じる栄養成分、肝機能の維持

DHA・・・記憶力・学習能力を向上、認知症予防

EPA・・・血流をよくする