



# 宝木荘 栄養科R8.1月

お正月特別号

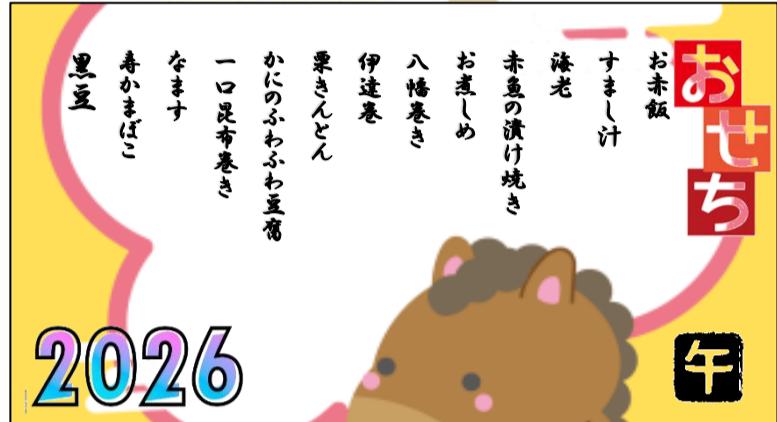


今年もよろしくお願ひ致します。  
今年も四季を感じて頂ける食事の提供と、衛生管理を心掛け、安心・安全な食事提供を行い、食事を通じて利用者様の身体と心の健康を支えていきたいと思います。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。  
皆さまにとって穏やかな一年でありますように。

栄養科職員一同



新年をお祝いして『おせち料理』を  
提供させていただきました。



1/1(木)朝

お雑煮  
まぐろの角煮  
里芋煮  
春菊の辛子和え  
金平ごぼう

お正月にかかせない料理といったらお雑煮。東京消防庁も事故を防ぐポイントとして小さく切ると挙げているように、安全第一で提供を行いました。嚥下に配慮し、お餅が食べられない利用者様には、お餅の風味がする舌でつぶせるムース(餅風ムース)の提供でお雑煮を堪能していただきました。

1/5(月)

年明けうどん  
かき揚げ  
生姜醤油和え  
手作り抹茶ゼリー





日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (木)	お味噌汁 ほのり煮 里芋 春菊のさし和え 筍 ごぼう	【行事食・おせち料理】 ねりきり		米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉の味噌焼き ピーファン炒め 芽かぶ	15 (木)	【小正月】 小豆粥 味噌汁(チキンソース) 鶏のムニエル(タルタルソース) さつま揚げじやが芋の煮物 さつま芋のお浸し 果物(りんご)		手作りパン 米飯 味噌汁(いんげん) 白菜 中華春雨サラダ 果物缶(マンゴー)	
2 (金)	お雑煮 白味噌仕立て いわばら生姜煮 味噌汁 白菜の煮豆和え 切干大根煮	ちらし寿司 カステラ		米飯 味噌汁(小松菜) 鰯の南蛮漬け(焼き) 五目煮 チキン葉のゆず胡椒和え	16 (金)	ハツ(煮)・ソーブ・バーロー) コンソメスープ コンソメソースのクリーム煮 レタスのサラダ 牛乳	天丼 味噌汁(キャベツ) 鶏のカニあんかけ 手作りフルーツゼリー	やわらかおかき(うす塩) 米飯 味噌汁(里芋) ぶりの煮付け 手作りとキャベツの炒め物 和え物	
3 (土)	お雑煮 白味噌仕立て いわばら生姜のさし和え ひじき煮	どら焼き		麦ごはん 味噌汁 松茸の味噌 さつま芋の金平 ところ	17 (土)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌 もやしとメンマの中華和え 漬物(高菜)	米飯 鶏肉山味噌汁 タケの粉漬け焼き 千切り椎茸 ハナナヨーグルト	手作り蒸しパン 米飯 味噌汁(底座) 鶏肉とシソのさっぱり煮 金ごぼう 芽かぶ	
4 (日)	米飯 味噌汁 がんもの煮物 なめりのさし和え 煮豆(金時豆)	手作り南瓜マフィン		米飯 味噌汁 赤魚のねぎ味噌焼き 南瓜のぼろ煮 春菊と油揚げのお浸し	18 (日)	米飯 味噌汁 鶏肉の卵と白菜の中華あん きんひらごぼう ソーセージ	米飯 味噌汁 えび団子と白菜の中華あん きんひらごぼう ソーセージ	手作りスイートホット 米飯 味噌汁 あじの煮け焼きごま風味 柏子味噌大根 ひじきのサラダ	
5 (月)	米飯 味噌汁 おのし味噌 小松菜と鶏のお浸し 納豆	年明けうどん 豆乳ドーナツ		米飯 味噌汁 鶏肉の卵と白菜の中華あん きんひらごぼう オクラ	19 (月)	米飯 味噌汁 鶏肉の卵と白菜の中華あん きんひらごぼう オクラ	米飯 味噌汁 鶏肉のトマトカレー煮 チキンソースクリーム キーパーツのマリオ	人形焼き 米飯 味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 豆の洋風煮 ほかのさっぱり和え	
6 (火)	ハツ(煮)・ソーブ・ コンソメスープ オムツ・インナー 牛乳	たいやき(こしあん)		米飯 味噌汁(じやが芋) 鶏肉のハーマニード煮 小松菜とえのとろみ煮 オクラ	20 (火)	ハツ(煮)・ソーブ・ コンソメスープ チキンステーキ ごぼうサラダ	【大菜】 御飯 味噌汁 ごぼうサラダ	肉まん 米飯 味噌汁 コロッケ 大根の洋風煮 カリラフーと小松葉のお浸し	
7 (水)	七草粥 味噌汁 ほのり塩焼き チキン葉のポン酢和え 納豆	ピザまん		米飯 味噌汁(里芋) 鶏肉のハーマニード煮 小松菜のチーズ醤油和え	21 (水)	米飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 豆腐けんちゃん煮 青菜のチーズ醤油和え	今川焼き(抹茶)	米飯 味噌汁 豆腐けんちゃん煮 豆の卵とてんとう虫 せせりのひークルス(カレー風味)	
8 (木)	米飯 味噌汁 車輪の卵とじ なめりのさし和え 納豆	アイスクリーム		米飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 味噌田楽 冷凍	22 (木)	ハツ(煮)・ソーブ・ ウインナーと野菜のハーマニード キーパーツのコンソメ煮 根菜サラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 味噌田楽 青菜とビーマのカラフル炒め わかめと玉ねぎの甘酢和え	焼きじゃが 米飯 味噌汁 ぶぶの甘酢あんかけ カリラフーの豆乳クリーム和え きゅうりの和え物	
9 (金)	ハツ(煮)・ソーブ・ コンソメスープ 牛乳	ピビンバ 味噌汁(豆腐) ブロッコリーのカニあんかけ 果物(バナナ)	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(白菜) ぶり大根 茄子とチーズのソテー キーパーツの星昆布和え	23 (金)	キーマカレー ミネストローネ 白菜のコールスロー フルーツヨーグルト	お好み焼き	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏の南部焼き 地図くねと南の煮物 チキンゲン菜の和え物	
10 (土)	米飯 味噌汁 かぶと大根の煮物 青菜のさし和え 厚焼き玉子	手作りフレンチトースト		米飯 味噌汁(大根) 白身魚(モロ)フライ 炒り豆腐 果物(みかん)	24 (土)	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉の柚子胡麻照り焼き シナモンの冬瓜の煮物 漬物(しば漬け)	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(茄子) 中華スープ エビチリ・クンマー 手作り豆花(トウファ)	
11 (日)	米飯 味噌汁 ほのり塩焼き 野菜の味噌和え 海苔の煮干	【鏡開き】 おしるこ		米飯 味噌汁(えのき) チキンのクリームソースがけ 野菜の炒めびたし 手作り椎茸寒天	25 (日)	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏の香味焼き さつま芋の甘煮 玉葱のおかかポン酢和え	手作り豆腐ドーナツ	麦ごはん 味噌汁(わかめ) ぶりの香味焼き 味噌田楽 ところ	
12 (月)	米飯 味噌汁 白菜と竹輪の辛子醤油和え コーンスープ	【成人の日】 【誕生日】		米飯 味噌汁 かくし玉子 鶏肉の味噌 せんまいの煮物	26 (月)	米飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉と白菜の炒め煮 小松菜のゆず胡麻和え 納豆	アイスクリーム	米飯 味噌汁(豆)	
13 (火)	ハツ(煮)・ソーブ・ コンソメスープ 牛乳	バームクーヘン		麦ごはん 味噌汁(小松菜) 赤魚のひんし煮 豆腐の肉味噌あんかけ ところ	27 (火)	ハツ(煮)・ソーブ・ コンソメスープ 卵とチキンの洋風炒め 乳酸菌飲料	麻婆豆腐 中華スープ 白身魚のソースラダ	羊羹カステラ 米飯 味噌汁(冬瓜) 鶏のちゃんちゃん焼き 棒棒鶏 芽かぶ	
14 (水)	米飯 味噌汁 ほのり塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 納豆	あんまん		米飯 味噌汁(冬瓜) 大根サラダ 手作り杏仁豆腐	28 (水)	米飯 味噌汁 かくし玉子 肉豆蔻の煮物 チキン葉の胡麻和え 黒豆	けんちんそば 肉団子 白身魚とカニカマの和え物 手作り黒ごまプリン	米飯 味噌汁(里芋) ぶりのオニオンソース ぶり大根 せんまいの炒め煮 果物(バナナ)	
					29 (木)	米飯 味噌汁 さわらの塩焼き 豆の味噌 納豆	もみじまんじゅう	米飯 味噌汁(ほうれん草) ぶり大根 せんまいの炒め煮 果物(みかん)	
					30 (金)	ハツ(煮)・ソーブ・ コンソメスープ 牛乳	丸ぼうろ	米飯 味噌汁(白菜) さつま芋の金平 アセロラゼリー	
					31 (土)	米飯 味噌汁 魚ソーセージと野菜の塩炒め 海苔の煮干	手作り黒豆入りケーキ	米飯 味噌汁(大根) さつま芋の辛子醤油和え 黒豆	

