



宝木荘 栄養科R8.1 月



お正月特別号



今年もよろしくお願い致します。

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ひます。

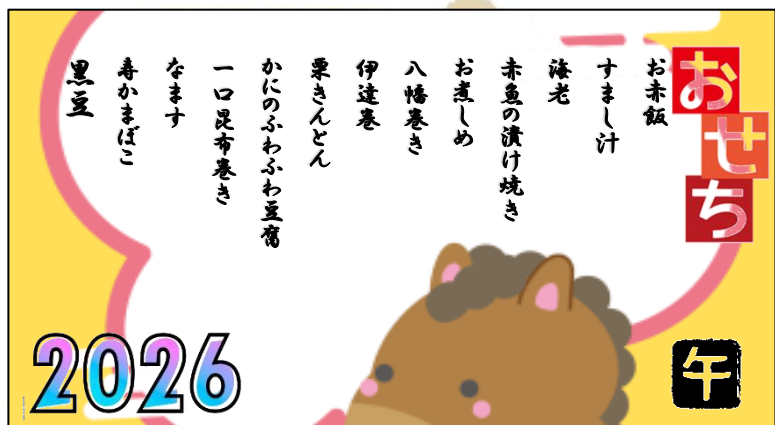
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

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。



2026 謹賀新年
お雑煮
まぐろの角煮
里芋煮
春菊の辛子和え
金平ごぼう

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

年のはじめに うどんを食べよう。

年明けうどん

「年明けうどん」とは、元日から1月15日までにご提供されるうどんのことです。残日と健康なうどんを年明けの初めに食べることで、その年の人々の幸せを願うものです。



今年も元旦のおせち料理を食べる前に、施設
長から入所者様へお屠蘇を振舞い、新年のご
挨拶をさせていただきました。



日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (木)	お雑煮 すまし汁 まぐろの角煮 里芋 香のりのおしと 金平ごぼう	【行事食・おせち料理】	ねりきり	米飯 汁(ほうれん草) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	15 (木)	【お正月】 小豆粥 味噌汁 さつま揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 厚焼き玉子	米飯 味噌汁(チンゲン菜) 鶏肉のニニシ(タルタルソース) 切り昆布の煮物 栗(りんご)	手作りハートチョコパン	米飯 味噌汁(いんげん) 八宝菜 中華春雨サラダ 栗(りんご)
2 (金)	お雑煮 白味噌仕立て いわし生揚げ 厚焼き玉子 白菜の塩昆布和え 切干大根	ちらし寿司 揚げだしの豆腐 味噌汁(小松菜) 鶏の南蛮漬け(焼き) 五目煮 サンショウ菜のゆず味噌和え	カステラ	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	16 (金)	ハツ(食ハ・パ・ロー) コンソメスープ ウィンナーのクリーム煮 レタスのサラダ	米飯 味噌汁(キャベツ) 大根のカニあんかけ 手作りフルーツゼリー	やわらかおかし(うす塩)	米飯 味噌汁(里芋) ぶりの煮付け 厚揚げとキャベツの炒め物 栗(りんご)
3 (土)	お雑煮 けんちん風 照り焼きチキン 冬瓜煮 ほうれん草のおかか和え ひよこ煮	炊き込みごはん かき揚げ 鶏の塩焼き 肉じゃが 手作り小倉ミルク羹	どら焼き	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	17 (土)	米飯 味噌汁(山椒) タラの粕漬け焼き 干し椎茸 バナナヨーグルト	米飯 味噌汁(山椒) タラの粕漬け焼き 干し椎茸 バナナヨーグルト	手作り蒸しパン	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉とチンゲン菜のさっぱり煮 金平ごぼう
4 (日)	米飯 味噌汁 がんもどきの煮物 なめ菜のおしと和え 煮豆(金時豆)	ハヤシライス 白味噌汁 カリフラワーのマリネ 手作りマッシュポテト	手作り南瓜マフィン	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	18 (日)	米飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し 金時豆	米飯 味噌汁 えび団子と白菜の中華あん きんぴらごぼう ツナマヨコーン	手作りスイートト	米飯 すまし汁 あじの漬物焼き 鶏肉の味噌焼き 豆の煮物 ひよこのサラダ
5 (月)	米飯 味噌汁 あじの塩焼き 小松菜と鮭のお浸し 納豆	年明けうどん かき揚げ チンゲン菜の生薬油和え 手作り抹茶ゼリー	豆乳ドーナツ	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	19 (月)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	人形焼き	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
6 (火)	ハツ(食ハ・パ・ロー) コンソメスープ ウィンナー オムレツとウィンナー オムレツサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 けんちん汁 ぶりの味噌焼き 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	たいやき(こしあん)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	20 (火)	ハツ(食ハ・パ・ロー) コンソメスープ ウィンナー オムレツとウィンナー オムレツサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	肉まん	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
7 (水)	【七草粥】 味噌汁 けんちん汁 ほうれん草の塩昆布和え おかし昆布	米飯 味噌汁(里芋) 手作り和風ハンバーグ 切干大根 栗(りんご)	ピザまん	米飯 味噌汁(干びょう) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	21 (水)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	今川焼き(抹茶)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
8 (木)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	アイスクリン	米飯 味噌汁(干びょう) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	22 (木)	ハツ(食ハ・パ・ロー) コンソメスープ ウィンナー オムレツとウィンナー オムレツサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	焼きじゃが	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
9 (金)	ハツ(食ハ・パ・ロー) コンソメスープ ウィンナー オムレツとウィンナー オムレツサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(白菜) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	23 (金)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	お好み焼き	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
10 (土)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁(干びょう) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	24 (土)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	手作りフルーツサンド	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
11 (日)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁(えのき) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	【鏡開き】 おしるこ	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	25 (日)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	手作り豆腐ドーナツ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
12 (月)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁(えのき) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	【誕生会】	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	26 (月)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	アイスクリン	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
13 (火)	ハツ(食ハ・パ・ロー) コンソメスープ ウィンナー オムレツとウィンナー オムレツサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	バームクーヘン	米飯 味噌汁(干びょう) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	27 (火)	ハツ(食ハ・パ・ロー) コンソメスープ ウィンナー オムレツとウィンナー オムレツサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	羊羹カステラ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
14 (水)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁(大根) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	あんまん	米飯 味噌汁(干びょう) 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	28 (水)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	焼きいも	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
					29 (木)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	もみじまんじゅう	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
					30 (金)	ハツ(食ハ・パ・ロー) コンソメスープ ウィンナー オムレツとウィンナー オムレツサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	丸ぼうろ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ
					31 (土)	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ	手作り黒豆入りケーキ	米飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ワンタン炒め 芽かぶ

1/7(日)七草

七草粥
味噌汁
ほっけの塩焼き
ポン酢和え
おかか昆布



1/12(月)成人の日



ごはん
そうめん汁
お刺身
茶碗蒸し
あんみつ

1/11(日)鏡開き

鏡開きでおしるこを食べることは、
小豆の魔除けの力と、神の魂が宿った鏡餅と一緒に食べて
力を授けようという思いが込められているそうです。『とく
もおいしいかった〜』という意見を沢山いただきました◎



おやつは
おしるこ

