

迎春

1月1日(火) 昼食

多彩な具材を彩り豊かに、
伝統の味を詰め込みました。



二十四節気とは・・・？

一年を二十四等分し、
それぞれに季節の変化を表す名前
をつけたもの。

1月6日 小寒
寒さ極まる少し手前の頃です。
節分までの期間を「寒の内」といい、
寒中見舞いを出す時期となります。

1月20日 大寒
冷え込みも激しく、寒さが最も厳しい
頃です。二十四節気最後の節気
で、ここを乗り切れば春近しいこと
です。

行事食

おせち (人蔘、里芋、椎茸)

煮しめ
寿蒲鉾
田作り
伊達巻
若桃甘露煮
紅白なます
栗きんとん
黒豆
海老艶煮
合鴨
にしん八幡巻き
数の子
昆布巻き
お赤飯
お吸い物
紅白餅

梅花人蔘・・・梅は花が咲くと必ず
実を結ぶ縁起物

里芋・・・子宝に恵まれますように
親芋にたくさんの子芋がつくことから

椎茸・・・長寿の尊重
縁起物である亀の甲羅に見立てている

栗きんとん・・・豊かさや勝負運
黄金色に輝く財宝にたとえている

黒豆・・・元気に働けますように
「まめに働く」という語呂合わせから

田作り・・・豊富を祈願している
小魚を田畑に肥料として撒いていたことから

伊達巻・・・学問や習い事の成就
昔の大切な文書などの巻物の形から

紅白なます・・・縁起の良い紅白を
表している

海老・・・長生きの象徴
長いひげをはやし、腰が曲がるまで
長生きすることを願って

昆布巻き・・・健康長寿
「喜ぶ」という語呂合わせから

にしん八幡巻き・数の子・・・子孫繁栄
ニシン(二親)から多くの子が出るため

料理コンテスト2017受賞作品今月のメニュー
ホームのキッチンスタッフが参加した料理コンテスト受賞作品が、献立に登場します！

1月14日 夕食
ラヴィーレ南堀江 井上 武さん 受賞
真鯛の蕪蒸し(真鯛のかぶれい) (優秀賞)
旬の蕪を使用した季節感のあるメニューです。
寒い季節に温かく召し上がって頂きたく、ダシのきいた
あんをかけ、冷めにくくしています。

1月22日 昼食
そんぼの家S保谷駅前 梶原 直子さん 受賞
海南鶏飯(ハイチーフン) (最優秀賞)
海南鶏飯は東南アジアで親しまれている料理です。
鶏肉をお米と一緒に炊き上げることで、ご飯にも鶏肉の
旨味が凝縮されています。

1月30日 おやつ
ラヴィーレ国立矢川 鈴木 久美子さん 受賞
和・パウンドケーキ(優秀賞)
そば粉と南瓜、隠し味に白味噌を使ったケーキです。
ほのかに感じる味噌の甘塩っぱさが絶妙です。

元旦 1		2		3		4		5 NEW	
今年も良い一年になることを願って	新年にふさわしいスペシャルランチ♪	懐かしいケチャップ味、温泉卵でまろやかに	動脈硬化を予防する栄養素DHAとEPAが豊富です	生クリームの変わりに豆腐を使いました	朝食和 手持ちさんま ずわい甘酢漬 白花生 雑煮 赤紫蘇ごはん 祝酒	朝食和 いくらおろし 叩き牛蒡 蒲鉾 黒豆 にしんの甘酢漬 発芽玄米と八穀ご飯 吸い物 甘酒	朝食和 はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮 つぼ漬	朝食和 赤魚の西京焼き 油揚げとぜんまい煮 納豆	朝食和 玉子焼き しば漬 きんぴらごぼう 南瓜のそぼろ煮
【行事食】 おせち	【行事食】ニューイヤーランチ 金目鯛のポワレ 前菜3種 パン スープ デザート	朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め サラダ ハッシュドポテト 食パン スープ	朝食洋 ナポリタン 海老とブロッコリーのナッツサラダ パイナップル ポタージュ	朝食洋 さばの塩焼き カリフラワー 柚子胡椒 キャベツと人参の浸し ご飯 味噌汁	朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ	朝食洋 鶏唐揚げ 大豆の五目煮 パナナ ご飯 味噌汁	朝食洋 豆腐チョコムース	朝食洋 がんも冬野菜炊き合わせ しらす紅梅煮 ブロッコリーの白和え ご飯 味噌汁	朝食洋 エネルギー: 1619 kcal 脂質: 25.4 g たんぱく質: 58.2 g 塩分: 8.2 g
間 レモンゼリー	間 酒饅頭	間 カステラ	間 白桃ゼリー	間 豆腐チョコムース	間 カステラ	間 カステラ	間 白桃ゼリー	間 豆腐チョコムース	間 豆腐チョコムース
夕食 あじの煮付け 茄子のお浸し きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁	夕食 牛肉野菜炒め ほうれん草の塩昆布和え なら漬 ご飯 味噌汁	夕食 タラの煮付け 玉子豆腐 チンゲン菜ともやしの梅和え ご飯 味噌汁	夕食 牛肉とごぼうの柳川 菜の花の胡麻和え キウイ ご飯 味噌汁	夕食 がんも冬野菜炊き合わせ しらす紅梅煮 ブロッコリーの白和え ご飯 味噌汁	夕食 あじの煮付け 茄子のお浸し きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁	夕食 牛肉野菜炒め ほうれん草の塩昆布和え なら漬 ご飯 味噌汁	夕食 タラの煮付け 玉子豆腐 チンゲン菜ともやしの梅和え ご飯 味噌汁	夕食 牛肉とごぼうの柳川 菜の花の胡麻和え キウイ ご飯 味噌汁	夕食 がんも冬野菜炊き合わせ しらす紅梅煮 ブロッコリーの白和え ご飯 味噌汁
エネルギー: 1619 kcal 脂質: 25.4 g たんぱく質: 58.2 g 塩分: 8.2 g	エネルギー: 1567 kcal 脂質: 55.9 g たんぱく質: 60.7 g 塩分: 7.8 g	エネルギー: 1539 kcal 脂質: 37.3 g たんぱく質: 68.1 g 塩分: 9.9 g	エネルギー: 1684 kcal 脂質: 52.3 g たんぱく質: 63.5 g 塩分: 10.1 g	エネルギー: 1558 kcal 脂質: 36.3 g たんぱく質: 54.8 g 塩分: 8.3 g	エネルギー: 1619 kcal 脂質: 30.5 g たんぱく質: 62.3 g 塩分: 8.3 g	エネルギー: 1623 kcal 脂質: 42.9 g たんぱく質: 56.9 g 塩分: 8.0 g	エネルギー: 1584 kcal 脂質: 35.8 g たんぱく質: 58.1 g 塩分: 8.2 g	エネルギー: 1583 kcal 脂質: 40.5 g たんぱく質: 55.5 g 塩分: 11.1 g	エネルギー: 1544 kcal 脂質: 43.8 g たんぱく質: 60.8 g 塩分: 9.3 g

二十四節気 小寒 6		7		8 NEW		9		10		11		12	
さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です	正月料理で疲れ気味の胃腸をいたわって	アボカドが濃厚な味わいのジュースです	中華の定番料理！辛さを控えています	淡泊な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました	無病息災を祈って食べる、日本古来の年中行事	身が軟らかく、脂の乗った銀だらです	朝食和 さんまの蒲焼 梅干 冬瓜のあんかけ 切干大根煮	朝食和 七草粥 ブリの照り焼き 白花生	朝食和 はんぺんの煮物 つぼ漬 さつま芋の小豆煮 ひじきの煮物	朝食和 いわしの梅煮 添え野菜 味付海苔	朝食和 温玉そば 南瓜煮 しば漬	朝食和 目玉焼き 大根のそぼろ煮 梅干	
朝食和 野菜オムレツ マカロニサラダ 食パン スープ	朝食和 野魚はぶて焼き浸し 胡瓜と車麩の酢の物 キャベツ胡麻和え ご飯 味噌汁	朝食和 根菜トマトスープ 白桃缶 タラモサラダ 焼きたてクロワッサン	朝食和 スクランブルエッグ ソーセージ クリームパスタ 食パン スープ	朝食和 ウインナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ	朝食和 ミネストローネ かぼちゃサラダ みかん缶 パン2種	朝食和 目玉焼き ミートボール 食パン スープ	朝食洋 八宝菜 もやしナムル ヨーグルト ご飯 スープ	朝食洋 エビフライと南瓜コロッケ 昆布巻き みかん ご飯 赤だし味噌汁	朝食洋 クリームシチュー サラダ アボカドとほうれん草のジュース パン	朝食洋 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ あんず ご飯 スープ	朝食洋 焼きそば 餃子 キウイ スープ	朝食洋 オムライス 100gサラダ マンゴー スープ	朝食洋 豚の味噌焼き 胡瓜としらすの酢 の物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 いわしのつみれ汁
間 二色練りようかん	間 抹茶プリン	間 人形焼	間 フルーツロールケーキ	間 コーヒゼリー	間 お汁粉	間 エクレー	夕食 赤魚はぶて焼き浸し 胡瓜と車麩の酢の物 キャベツ胡麻和え ご飯 味噌汁	夕食 肉豆腐 白菜のお浸し 赤かぶ干枝漬 ご飯 味噌汁	夕食 あじの塩焼き 長芋とオクラの磯和え ごぼうと豚の旨煮 ご飯 味噌汁	夕食 巻き寿司 レバーの甘辛煮 春菊の白和え 味噌汁	夕食 さわらの南蛮煮 うぐいす豆 汲み上げ湯葉 ご飯 味噌汁	夕食 かさご西京焼き 春雨の酢の物 イカと里芋の煮物 ご飯 吸い物	夕食 銀だらの煮付け オクラのお浸し 鶏肉とれんこんの煮物 ご飯 味噌汁
エネルギー: 1574 kcal 脂質: 30.5 g たんぱく質: 62.3 g 塩分: 8.3 g	エネルギー: 1623 kcal 脂質: 42.9 g たんぱく質: 56.9 g 塩分: 8.0 g	エネルギー: 1584 kcal 脂質: 35.8 g たんぱく質: 58.1 g 塩分: 8.2 g	エネルギー: 1583 kcal 脂質: 40.5 g たんぱく質: 55.5 g 塩分: 11.1 g	エネルギー: 1544 kcal 脂質: 43.8 g たんぱく質: 60.8 g 塩分: 9.3 g	エネルギー: 1691 kcal 脂質: 29.6 g たんぱく質: 59.7 g 塩分: 9.6 g	エネルギー: 1607 kcal 脂質: 44.3 g たんぱく質: 63.5 g 塩分: 8.3 g	エネルギー: 1574 kcal 脂質: 30.5 g たんぱく質: 62.3 g 塩分: 8.3 g	エネルギー: 1623 kcal 脂質: 42.9 g たんぱく質: 56.9 g 塩分: 8.0 g	エネルギー: 1584 kcal 脂質: 35.8 g たんぱく質: 58.1 g 塩分: 8.2 g	エネルギー: 1583 kcal 脂質: 40.5 g たんぱく質: 55.5 g 塩分: 11.1 g	エネルギー: 1544 kcal 脂質: 43.8 g たんぱく質: 60.8 g 塩分: 9.3 g	エネルギー: 1691 kcal 脂質: 29.6 g たんぱく質: 59.7 g 塩分: 9.6 g	エネルギー: 1607 kcal 脂質: 44.3 g たんぱく質: 63.5 g 塩分: 8.3 g

日	月	火	水	木	金	土
13  しっかりと味が染みこんだ家庭の味 ブリの照り焼き 山芋のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え ゆず大根 エネルギー: 1615 kcal 脂質: 38.4 g たんぱく質: 54.9 g 塩分: 8.0 g	14 成人の日  旬の燕を使用した季節感のある一品 さんまの梅煮 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え エネルギー: 1661 kcal 脂質: 44.1 g たんぱく質: 70.7 g 塩分: 10.1 g	15  一年の邪気を払い健康を祈る伝統的な慣わし 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 つぼ漬 エネルギー: 1537 kcal 脂質: 46.8 g たんぱく質: 56.7 g 塩分: 9.6 g	16  チリソースは少し辛さ控えています 赤魚みぞれ煮 がんもの含め煮 味付海苔 エネルギー: 1571 kcal 脂質: 30.8 g たんぱく質: 59.2 g 塩分: 6.9 g	17  ポリューム満点! 豚ロースのステーキです つくねの照り焼き 昆布巻き ほうれん草とツナの和え物 エネルギー: 1542 kcal 脂質: 38.5 g たんぱく質: 59.4 g 塩分: 10.3 g	18  コクのある黒酢あんでさっぱりと あじの干物 納豆 茄子のおかか煮 エネルギー: 1588 kcal 脂質: 54.9 g たんぱく質: 54.8 g 塩分: 7.8 g	19  見た目も美味しい宮城県の郷土料理です 玉子焼き カリフラワーの甘酢漬 しば漬 エネルギー: 1618 kcal 脂質: 46.5 g たんぱく質: 58.6 g 塩分: 8.2 g
20 二十四節気 大寒  やわらかく、しっとりとしたカレイです ウイナーポテト ふりかけ 白菜のミルク煮 きんぴらごぼう エネルギー: 1560 kcal 脂質: 40.7 g たんぱく質: 55.6 g 塩分: 8.6 g	21  豚肉を何層にも重ねて大葉をはさみました さんまの蒲焼 梅干 切干大根煮 冬瓜のあんかけ エネルギー: 1646 kcal 脂質: 37.1 g たんぱく質: 66.6 g 塩分: 8.8 g	22  東南アジアで親しまれている料理です 肉団子と白菜煮 ひじきの煮物 しば漬 エネルギー: 1596 kcal 脂質: 48.6 g たんぱく質: 59.5 g 塩分: 9.8 g	23  コクと旨味が凝縮されています たら の塩こうじ焼き 紫花豆 絹揚げとオクラのそぼろ煮 エネルギー: 1599 kcal 脂質: 30.0 g たんぱく質: 65.3 g 塩分: 10.1 g	24  和風だしのよく効いたスープです はんぺん玉子とじ 里芋の含め煮 つぼ漬 エネルギー: 1594 kcal 脂質: 39.8 g たんぱく質: 55.6 g 塩分: 10.7 g	25  じっくり煮込んで、骨まで軟らかく召し上がれます 赤魚の西京焼き 油揚げとぜんまい煮 納豆 エネルギー: 1547 kcal 脂質: 48.3 g たんぱく質: 61.5 g 塩分: 8.8 g	26  中にチーズを加え、コクを出しています 玉子焼き しば漬 きんぴらごぼう 南瓜のそぼろ煮 エネルギー: 1559 kcal 脂質: 36.6 g たんぱく質: 61.2 g 塩分: 9.4 g
27  やわらかいお肉で、食べやすい丼です ウイナーポテト 鮭そぼろ 白菜のミルク煮 野菜とツナの炒め煮 エネルギー: 1618 kcal 脂質: 45.4 g たんぱく質: 55.8 g 塩分: 9.8 g	28  じっくり煮込んだ家庭の味 鮭の塩焼き ふりかけ 茄子のおかか煮 白花豆 エネルギー: 1642 kcal 脂質: 45.9 g たんぱく質: 54.4 g 塩分: 7.3 g	29  牛肉のとろける食感と旨みが自慢の一品 はんぺんの煮物 つぼ漬 さつま芋の小豆煮 ひじきの煮物 エネルギー: 1587 kcal 脂質: 35.8 g たんぱく質: 59.5 g 塩分: 8.6 g	30  そば粉と南瓜、隠し味に白味噌を使いました いわしの梅煮 添え野菜 味付海苔 エネルギー: 1620 kcal 脂質: 42.4 g たんぱく質: 68.3 g 塩分: 7.7 g	31  辛さをひかえた、まろやかな味わいです 温玉そぼろ 南瓜煮 しば漬 エネルギー: 1547 kcal 脂質: 36.2 g たんぱく質: 57.4 g 塩分: 9.2 g	今月のひとこと 献立の監修をしていただいている市先生より、今月のコメントをいただきました。 新年明けましておめでとうございます。平成最後の年末年始をどのようにお過ごしになりましたでしょうか。 寒さも厳しくなる時期ですが、厳しい寒さの中で育った冬の野菜は、他の時期に比べて栄養価が高いと言われています。今が旬のほうれん草や蕪などは、ビタミンCやβ-(ペクター)カロテンが多く含まれており、これらの栄養素は免疫力を高めてくれる効果があるとされています。また、最近、ブロッコリーや大根などが血管の老化やがんを防ぐことが明らかになりました。今月の献立には、このような野菜が多く使われています。栄養価の高い野菜を食べて、寒い冬を乗り切ってください。今年も皆様の食生活のサポートが出来たらと思っています。どうぞよろしく願いいたします。 お茶の水女子大学 生活科学部 食物栄養学科 市育代	

2019年1月 献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。
 ※弊社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。
 ※当社のご飯は、国産米・コシヒカリを使用しています。

🎵 今月のお楽しみメニュー NEW 新しく登場するメニュー
 🏆 料理コンテスト受賞メニュー