

日 月 火 水 木 金 土

### 迎春

1月1日(金) 昼食

1年の健康と幸福を祈って...



**元日 1**

今年も良い一年になることを願って

朝食和 さらわ西京焼き かになます 紅鮭の三色テリヌ 白花豆 赤紫蘇ごはん 長芋のすり流し汁 祝酒

朝食洋 レモンゼリー

昼食 **【行事食】おせち**

間 豚角煮

夕食 エネルギー: 1686 kcal 脂質: 38.6g たんぱく質: 58.1g 食塩相当量: 8.2g

**2**

新年にふさわしいスペシャルランチ♪

朝食和 いくらおろし ごぼう 蒲鉾 黒豆 にしんの甘酢漬 発芽玄米ご飯

朝食洋 吸い物 甘酒

昼食 **【行事食】ニューイヤーランチ**

間 かすてら饅頭

夕食 エネルギー: 1584 kcal 脂質: 53.1g たんぱく質: 57.5g 食塩相当量: 7.3g

**行事食**

おせち (煮しめ) 人参、里芋、椎茸

煮しめ 「まめに働く」などの語呂合わせから

黒豆・・・元気に働けますように

煮しめ・・・家族が仲良く一緒に結ばれる

梅花人参・・・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

親芋にたくさんのお芋がつくことから

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・・・紅白でおめでたい料理

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

数の子・・・子宝と子孫繁栄 ニシン(二親)から多くの子が出るため

昆布巻・・・健康長寿 「喜ぶ」の言葉にかけて 正月の鏡餅にも用いられている 一家発展の縁起物

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> <span style="color: red; font-weight: bold;">NEW</span>
<p>コクと旨味が凝縮されています</p> <p><b>はんぺんの煮物</b> 大根のそぼろ煮 昆布巻</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 ウイナー玉子巻 サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>ハヤシライス</b> コールスロー 野菜ジュース スープ</p> <p>間 かぼちゃパエリア</p> <p>夕食 <b>あじの塩焼き</b> 筑前煮 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1534 kcal 脂質: 33.2g たんぱく質: 55.2g 食塩相当量: 9.5g</p>	<p>だしがよく染みだおでんと茶飯のセット</p> <p><b>赤魚のみぞれ煮</b> ふりかけ きんぴらごぼう</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 じゃがいもポターージュ ごぼうサラダ 黄桃缶 焼きたてクロワッサン</p> <p>昼食 <b>白身魚と野菜の甘酢あん</b> 豆腐サラダ オクラと長芋のおかか和え ご飯 味噌汁</p> <p>間 紅茶のシフォンケーキ</p> <p>夕食 <b>おでん</b> イカとチンゲン菜の塩炒め 白菜の生姜和え 茶飯</p> <p>エネルギー: 1546 kcal 脂質: 37.6g たんぱく質: 56.3g 食塩相当量: 7.7g</p>	<p>塩加減が絶妙です</p> <p><b>温玉そばろ</b> 里芋の含め煮 ゆず大根</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 ス克蘭ブルエッグ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>鮭の塩焼き</b> 汲み上げ湯葉 もやしと水菜の梅和え ご飯 吸い物</p> <p>間 黒棒</p> <p>夕食 <b>豚の味噌漬け焼き</b> ほうれん草の辛子和え マンゴー ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1575 kcal 脂質: 37.2g たんぱく質: 67.0g 食塩相当量: 8.3g</p>	<p>冬野菜をじっくり煮て旨みを引き出しました</p> <p><b>いわしの梅煮</b> ほうれん草とツナの和え物 味付海苔</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 マトウダイのクリームソース トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>サンドイッチ</b> サラダ パイナップル ポターージュ</p> <p>間 黒糖饅頭とおかき 抹茶</p> <p>夕食 <b>冬野菜の炊き合わせ</b> 味付とろろ ごぼうと豚の旨煮 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1556 kcal 脂質: 47.1g たんぱく質: 57.0g 食塩相当量: 8.8g</p>	<p>正月料理で疲れ気味の胃腸をいたわって</p> <p><b>七草粥</b> 玉子焼き 紫花豆 切り干し大根煮 絹揚げとオクラのそぼろ煮 味噌汁</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 ナポリタンスパゲティ かぼちゃとベーコン炒め スープ キウイヨーグルトと緑野菜のジュース</p> <p>間 黒ごまプリン</p> <p>夕食 <b>鯖の味噌煮</b> 菜の花の胡麻和え 五目豆腐 ご飯 吸い物</p> <p>エネルギー: 1569 kcal 脂質: 58.3g たんぱく質: 53.9g 食塩相当量: 10.0g</p>	<p>あっさりとした和風のハンバーグです</p> <p><b>赤魚の西京焼き</b> かぼちゃの煮物 納豆</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 野菜スープ タラモサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 <b>豆腐ハンバーグ</b> さつまいもの甘煮 しば漬 ご飯 味噌汁</p> <p>間 パームケーキ</p> <p>夕食 <b>カレーの煮付け</b> 白菜の梅和え きんぴられんこん ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1571 kcal 脂質: 28.6g たんぱく質: 55.8g 食塩相当量: 8.4g</p>	<p>北海道十勝産のいんげんを生姜でさっぱりと</p> <p><b>じゃがベーコン</b> つぼ漬 白身魚しんじょうの彩り野菜あん</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 じゃがベーコン サラダ 肉団子の甘酢あん 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>海老フライとかぼちゃコロッケ</b> いんげんの生姜和え うぐいす豆 ご飯 味噌汁</p> <p>間 アセロラゼリー</p> <p>夕食 <b>肉豆腐</b> なす利休煮 しらすおろし ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1707 kcal 脂質: 45.3g たんぱく質: 55.0g 食塩相当量: 8.9g</p>
<b>10</b> <span style="color: red; font-weight: bold;">NEW</span>	<b>11</b> <span style="color: red; font-weight: bold;">成人の日</span>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<p>こうじ菌の働きでふっくらとやわらかく焼き上げました</p> <p><b>つくねの照り焼き</b> 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ フレンチトースト</p> <p>昼食 <b>昔ながらのオムライス</b> 100gサラダ オレンジ スープ</p> <p>間 蒸しパン</p> <p>夕食 <b>赤魚の塩こうじ焼き</b> 牛肉の煮物 きゅうりと車麩の酢の物 ご飯 赤だし味噌汁</p> <p>エネルギー: 1610 kcal 脂質: 38.7g たんぱく質: 53.5g 食塩相当量: 9.3g</p>	<p>無病息災を祈って食べる、日本古来の年中行事</p> <p><b>さんまの蒲焼</b> 白花豆 人参と玉子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 ウイナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン ポターージュ</p> <p>昼食 <b>鶏の照り焼き</b> なすの揚げだし セロリの浅漬 ご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>お汁粉</b></p> <p>夕食 <b>鮭の西京焼き</b> 白菜の辛子和え 昆布巻 ご飯 れんこんのすり流し汁</p> <p>エネルギー: 1574 kcal 脂質: 28.5g たんぱく質: 67.8g 食塩相当量: 7.4g</p>	<p>生姜がたっぷり入ったタレで焼きました</p> <p><b>あじの塩焼き</b> 梅干 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 クラムチャウダー ポテトサラダ みかん缶 焼きたてハムマヨパン</p> <p>昼食 <b>豚の生姜焼き</b> 長芋の白煮 りんご ご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>エクレア</b></p> <p>夕食 <b>巻き寿司</b> レバーの甘辛煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1558 kcal 脂質: 41.1g たんぱく質: 60.0g 食塩相当量: 9.7g</p>	<p>海老、キスの天ぷら、春菊のかき揚げをさっくりと</p> <p><b>車麩の煮物</b> 温泉卵 鮭そぼろ</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 オムレツ サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>季節の天ぷら</b> いんげんの胡麻和え 山椒ちりめん ご飯 味噌汁</p> <p>間 <b>プリン</b></p> <p>夕食 <b>チキンカレー</b> コールスロー 洋梨缶 スープ</p> <p>エネルギー: 1665 kcal 脂質: 43.5g たんぱく質: 53.5g 食塩相当量: 8.6g</p>	<p>がらスープがよく効いたラーメンです</p> <p><b>はんぺん玉子とじ</b> しば漬 絹揚げとオクラのそぼろ煮</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>醤油ラーメン</b> しゅうまい 海老と野菜の炒め物 マンゴー</p> <p>間 <b>焼き芋</b></p> <p>夕食 <b>鯖の塩焼き</b> れんこんと昆布の煮物 キャベツの梅和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1582 kcal 脂質: 48.6g たんぱく質: 63.2g 食塩相当量: 11.3g</p>	<p>一年の邪気を払い健康を祈る伝統的な慣わし</p> <p><b>玉子焼き</b> きんぴらごぼう 納豆</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 温玉白菜スープ ごぼうサラダ 黄桃缶 パン2種</p> <p>昼食 <b>ミートローフ</b> 玉ねぎのマリネ ブルーンヨーグルト 白い食卓ロール</p> <p>間 <b>ゆず茶ゼリー</b></p> <p>夕食 <b>あじの煮付け</b> 菜の花の辛子和え かぼちゃの煮物 小豆粥 けんちん汁</p> <p>エネルギー: 1570 kcal 脂質: 43.7g たんぱく質: 56.3g 食塩相当量: 8.6g</p>	<p>だしの効いたおろしだれでさっぱりと</p> <p><b>ブリの照り焼き</b> さつまいもの甘煮 ふりかけ</p> <p>朝食和</p> <p>朝食洋 目玉焼き ソーセージ サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 <b>クリームシチュー</b> サラダ ごぼうとバナナのジュース 白い食卓ロール</p> <p>間 <b>チーズパウンドケーキ</b></p> <p>夕食 <b>カレーと野菜のおろし煮</b> カリフラワーの柚子胡椒 ビーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1629 kcal 脂質: 54.5g たんぱく質: 54.3g 食塩相当量: 6.4g</p>

日	月	火	水	木	金	土
<b>17</b>  見た目も美味しい宮城県の郷土料理です <b>じゃがベーコン つぼ漬</b> がんもの含め煮 朝食和 <b>じゃがベーコン</b> サラダ チキンナゲット 食パン スープ 朝食洋 <b>はらこ飯</b> 大豆の五目煮 みかん 味噌汁 昼食 <b>カステラ</b> 間 <b>牛肉炒め</b> 大根とホッキ貝の酢の物 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1635 kcal 脂質: 40.7 g たんぱく質: 56.6 g 食塩相当量: 7.7 g	<b>18</b>  ボリューム満点! 豚ロースのステーキです <b>肉団子と白菜煮</b> 卵かけご飯 昆布巻 朝食和 <b>野菜オムレツ</b> ミートボール マカロニサラダ 食パン スープ 朝食洋 <b>いわしのみぞれ煮</b> オクラと長芋のおかか和え 季節の野菜 ご飯 味噌汁 昼食 <b>紅茶ゼリー</b> 間 <b>トンテキ</b> 汲み上げ湯葉 なすの浅漬 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1552 kcal 脂質: 41.6 g たんぱく質: 62.2 g 食塩相当量: 8.2 g	<b>19</b>  皮目をパリッと焼いたタラに葱ソースをかけました <b>赤魚の塩焼き</b> カリフラワーの甘酢漬 味付海苔 かぼちゃのそぼろあん 朝食和 <b>ミネストローネ</b> かぼちゃサラダ ヨーグルト 焼きたてクロワッサン 朝食洋 <b>タラのグリル</b> キャベツと蒸し鶏のサラダ パイナップル ご飯 スープ 昼食 <b>酒饅頭</b> 間 <b>牛肉とごぼうの柳川</b> 春菊の胡麻和え きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1583 kcal 脂質: 36.0 g たんぱく質: 61.2 g 食塩相当量: 7.7 g	<b>20</b>  口の中で広がるほうじ茶の香りをお楽しみください <b>はんぺんの煮物</b> 紫花豆 人参と玉子の炒め物 朝食和 <b>スクランブルエッグ</b> サラダ 食パン ポタージュ 朝食洋 <b>麻婆豆腐</b> もやしナムル 海老シューマイ ご飯 スープ 昼食 <b>黒糖ほうじ茶ロールケーキ</b> 間 <b>金目鯛の煮付け</b> ひじきの煮物 湯葉の酢の物 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1599 kcal 脂質: 39.7 g たんぱく質: 53.5 g 食塩相当量: 9.4 g	<b>21</b>  辛さをひかえた、まるやかな味わいです <b>あじの干物</b> しば漬 冬瓜のあんかけ 朝食和 <b>オムレツ</b> クリームパスタ 食パン スープ 朝食洋 <b>カレーうどん</b> サラダ パナナ 昼食 <b>人形焼</b> 間 <b>かさごの西京焼き</b> 牛肉の煮物 豆腐のふわふわ蒸し 帆立ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1555 kcal 脂質: 45.3 g たんぱく質: 57.3 g 食塩相当量: 9.2 g	<b>22</b>  ふっくらジュシーに揚げた手作りから揚げ <b>さんまの蒲焼</b> 納豆 大根のそぼろ煮 朝食和 <b>野菜スープ</b> タラモサラダ みかん缶 パン2種 朝食洋 <b>鶏の唐揚げ</b> ピーマン炒め煮 マンゴー ご飯 味噌汁 昼食 <b>わらび餅</b> 間 <b>赤魚のはぶて焼き</b> 高野豆腐 もやしと水菜の梅和え 帆立ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1542 kcal 脂質: 28.4 g たんぱく質: 68.4 g 食塩相当量: 8.3 g	<b>23</b>  しっかりと味が染みこんだ家庭の味 <b>鮭の塩焼き</b> ゆず大根 さつま芋の甘煮 ほうれん草とツナの和え物 朝食和 <b>マトウダイのクリームソース</b> サラダ 食パン スープ 朝食洋 <b>肉じゃが</b> しらすおろし キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 昼食 <b>チョコチップバタークッキー</b> ココア 間 <b>ちらし寿司</b> いんげんの白和え うぐいす豆 いわしのつみれ汁 夕食 エネルギー: 1595 kcal 脂質: 28.5 g たんぱく質: 56.0 g 食塩相当量: 8.7 g
<b>24</b>  豚肉を何層にも重ねた間に大葉をはさみました <b>玉子焼き</b> 梅干 油揚げとぜんまい煮 朝食和 <b>目玉焼き</b> ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ 朝食洋 <b>ミルフィーユカツ</b> 長芋の塩昆布和え なら漬 ご飯 味噌汁 昼食 <b>あんぼ柿</b> 間 <b>銀ダラの煮付け</b> 鶏とれんこんの煮物 なす利休煮 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1668 kcal 脂質: 45.6 g たんぱく質: 57.2 g 食塩相当量: 8.9 g	<b>25</b>  甘酢が効いているさっぱりとした味付けです <b>赤魚の西京焼</b> 白花豆 きんぴらごぼう ふりかけ 朝食和 <b>ポークビーンズ</b> 洋梨缶 ごぼうサラダ 焼きたてハムマヨパン 朝食洋 <b>じゃが芋と鶏の煮物</b> 五目豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 昼食 <b>ミルクプリン</b> 間 <b>カニ玉</b> 餃子 キウイ ご飯 スープ 夕食 エネルギー: 1543 kcal 脂質: 29.1 g たんぱく質: 58.6 g 食塩相当量: 9.3 g	<b>26</b>  DHAとEPAが豊富なあじをポン酢でさっぱりと <b>じゃがベーコン</b> 鮭そぼろ ひじきの煮物 朝食和 <b>じゃがベーコン</b> カニ風味サラダ 食パン ポタージュ 朝食洋 <b>あじのムニエル</b> サラダ りんご ご飯 スープ 昼食 <b>米こうじ甘酒とおかき</b> 間 <b>牛肉野菜炒め</b> ほうれん草の辛子和え 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1539 kcal 脂質: 33.6 g たんぱく質: 54.7 g 食塩相当量: 7.8 g	<b>27</b>  味噌の香りが食欲をそそります <b>いわしの梅煮</b> なすの揚げ浸し しば漬 朝食和 <b>ほうれん草とベーコン炒め</b> ハッシュドポテト サラダ 食パン スープ 朝食洋 <b>鶏の味噌焼き</b> さつま芋のレモン煮 もやしとハムのお浸し ご飯 吸い物 昼食 <b>最中</b> 間 <b>鯛の塩焼き</b> いんげんの生姜和え ちくわと昆布の煮物 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1535 kcal 脂質: 28.8 g たんぱく質: 64.9 g 食塩相当量: 7.8 g	<b>28</b>  淡白な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました <b>つくねの照り焼き</b> 野菜とツナの炒め煮 味付海苔 朝食和 <b>野菜オムレツ</b> ミートボール サラダ 食パン スープ 朝食洋 <b>焼きそば</b> イカと里芋の煮物 みかん スープ 昼食 <b>杏仁豆腐</b> 間 <b>さわらの南蛮煮</b> きんぴられんこん 白菜漬 ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1568 kcal 脂質: 51.1 g たんぱく質: 55.3 g 食塩相当量: 9.9 g	<b>29</b>  牛肉のとろける食感と旨みが自慢の一皿 <b>あじの塩焼き</b> かぼちゃの煮物 納豆 朝食和 <b>クラムチャウダー</b> かぼちゃサラダ 白桃缶 パン2種 朝食洋 <b>【お肉の日】</b> <b>ビーフシチュー</b> コールスロー 野菜ジュース パン2種 昼食 <b>安納芋のパウンドケーキ</b> 間 <b>メバルの煮付け</b> 白菜と人参の胡麻和え オクラのお浸し ご飯 味噌汁 夕食 エネルギー: 1557 kcal 脂質: 38.2 g たんぱく質: 69.3 g 食塩相当量: 7.7 g	<b>30</b>  味噌と牛乳でまろやかな味わい <b>赤魚みぞれ煮</b> さつま芋の小豆煮 絹揚げとオクラのそぼろ煮 朝食和 <b>オムレツ</b> サラダ 食パン スープ 朝食洋 <b>油淋鶏</b> 大根ナムル キウイ ご飯 スープ 昼食 <b>二色練りようかん</b> 黒豆茶 間 <b>鮭と野菜の味噌煮</b> 卵の花 松前漬 ご飯 吸い物 夕食 エネルギー: 1581 kcal 脂質: 27.3 g たんぱく質: 56.8 g 食塩相当量: 7.9 g
<b>31</b>  やわらかいお肉で、食べやすい丼です <b>玉子焼き</b> ふりかけ 切り干し大根煮 朝食和 <b>スクランブルエッグ</b> サラダ 食パン スープ 朝食洋 <b>カレーの照り焼き</b> 菜の花と海老の酢味噌和え かぼちゃのそぼろあん ご飯 味噌汁 昼食 <b>みかんゼリー</b> 間 <b>牛丼</b> キャベツの塩昆布和え パナナ 味噌汁 夕食 エネルギー: 1575 kcal 脂質: 42.8 g たんぱく質: 54.8 g 食塩相当量: 8.5 g	<div style="text-align: center;"> <h2>1月2日(土)昼食 ニューイヤーランチ</h2> <p>新年のお祝いにおいしいスペシャルランチをご用意しました</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>◇MENU◇</p> <p><b>金目鯛のポワレ</b> マッシュルームの風味豊かなソースと、ほろ苦い春菊ソースの2種でお楽しみいただけます。</p> <p><b>7種の野菜キッシュ</b> ミートローフ カリフラワーマリネ パン スープ ミルクプリン ~いちごソース~</p> </div>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>今月の歌</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> <p>よ初新 い春し 事のい が今年 積日の み降は る重る じな雪 めり のま すよう に。</p> </div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> <p>新しき 初春の いや重 け今日 吉降る 雪の</p> </div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> <p>大伴家持 二万葉集</p> </div> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <h2>栄養士のひとこと</h2> <p>あけましておめでとうございます。 お正月のお祝いといえば「おせち」。 元日には、縁起をかついだ素材がたくさん詰まったおせちを ご用意いたします。おせち料理はもともと、家を訪れてくる 年神様へのお供え料理として生まれたとされ、 豊かな実りや家族の平安を静かに願います。</p> <p>2021年も、皆様に喜んでいただけるお食事を 真心を込めてお届けをしたいと思います。 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。</p> <p style="text-align: right;">管理栄養士 林</p> </div>					

# 2021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。ご了承ください。  
 ※当社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