

そんぽの家のこだわり

季節の御膳

毎月恒例! 季節ごとに旬の素材や、イベントにちなんだ人気のお食事をご紹介いたします。



25日(日) クリスマスプレート

クリスマスだけの
特別メニューです。

クリスマスの特別な日に大きめのショートケーキを提供します。クリスマスカラーを食材やマットにあしらい、華やかなお膳に仕上げました。ピラフは隠し味に帆立のエキスを加えより深みのある味わいになっています。

1日(日) 正月御膳

2023年のはじまりに、
縁起の良い日本伝統の味を
提供いたします。

おせち料理には、伊達巻=知識が増えるように、かまぼこ=日の出、栗きんとん=豊かな1年を祝うなど、一つずつ意味が込められています。今年1年も、幸多き1年となりますようお祈り申し上げます。

3日(金) 節分寿司盛合せ

人気のいなり寿司と、
さっぱりとした
梅ロールを組み合わせました。

2月3日は旧暦の大晦日で、寒い時期に無病息災の儀式として栄養価の高いいわしを食べる事が定着したと考えられています。願い事をしながら食べると、願いが叶うと言われている2023年の恵方は「南南東」です。



お米の選定の様子

るからだそう
です。
米の甘みが増す」と言われています
が、これは米の粒が成長する時期に晴
天が続くと日中に光合成が盛んに行
われ、夜が寒いと稲の代謝が抑えられ
ます。

米の味に一番影響するのは品種で
す。口に入れた時に感じる香りや、噛
んだ時の弾力や甘みなどは品種によ
り様々です。また、産地(その年の氣
象、土壤・水質・栽培法・収穫時期・乾
燥法の違い等)でも味は変わります。

そんぽの家で提供するお米は、毎年
いくつもの国産米の中から選定し、実
際のホームと同じ炊飯器・水分量で炊
いて試食を行い、その年に提供する米
を決めています。

11月中旬より “新米”を提供しています

そんぽの家では全国のホームで1
つの銘柄を提供するのではなく、3工
場に分けて提供する米の銘柄を分
けています。
(米の特徴は、甘み・粘り・もっちり・あっさ
り・かため・やわらかめ・粒の状態で表され
ることが多いです。)

そんぽの お米の 選定方法

2022 WINTER ISSUE



令和4年の新米を ぜひご賞味ください

西エリアの特徴
外観が綿のよう白く、
ツヤがあり、適度な旨味や
粘りを持つ。甘みがあり
冷めても甘さを楽しめる

東エリアの特徴
柔らかめでありながら、
型崩れしにくく、炊いた時に
ふっくらと粒立ちが良い

北エリアの特徴
甘さ・かたさ・粘りが適度で、
さっぱりとした食べ心地が
魅力のお米

※実際に召しあがった時の印象は個人で異なる場合があります。

毎月こだわり!

12月9日(金) 昼食



大好評の
「かに飯」です

かに飯

富山県魚津市の漁港は“かに籠漁の発祥の地”でもあり、ずわいがに漁が盛んです。富山県では今でもかに籠漁が行われていて、市場には昔と変らず新鮮な、かにと、かに料理が所狭しと並んでいるそうです。

ご当地 日本×全国 メニュー

今回のこだわり産地は…

富山・埼玉

12月は天然のいけすと呼ばれる漁場が広がる富山県から美味しいかにを、1月は埼玉県秩父市から名物をピックアップ! 冬の味覚を存分にお楽しみいただけます♪



1月25日(水) 昼食



特徴である薄くて巨大なかつに、甘辛いたれをかけた丼です

わらじかつ丼

埼玉県秩父では1月上旬～2月下旬まで秩父三大氷柱が開催されています。秩父のご当地メニューでもあるわらじかつ丼とは見た目の大さから履物の草鞋に例えられており、全国各地から人々が訪れるなど人気メニューです。

季節メニュー



昆布とかつおの旨味をじっくり含ませた車ふと野菜を炊き合わせました。れんこんは11月～2月に旬を迎えると夏に収穫されますが、貯蔵している間に水分が抜けて冬に食べ頃を迎えると言われています。だしの旨味と季節の野菜をお召し上がりください。

季節の 炊き合わせ 秋冬

12月
1月
2月
24日(金)
18日(水)
昼食
夕食



新メニュー



1月8日(日) 昼食

小松菜と人参のごま和え

小松菜に人参を和えることで彩りを良くし、すりごまとねりごまの2種類のごまを使用することで香り豊かに仕上げました。

改良メニュー



12月10日(土) 夕食

エビチリ

香味野菜や胡麻油を使うことで、風味豊かなエビチリに改良しました。エビの大きさも大きくなりپりっとした食感をより感じられる一品になりました。



12月27日(火) 夕食

煮込みハンバーグ

小さいというご意見をいただき、お肉の量を60g→80gへボリュームアップしました。ご満足いただける量で柔らかくジューシーに仕上げました。

スマイル レシピ



栄養管理部

栄養士の一言 インフルエンザの流行のピークは1～2月頃と言われています。感染症に負けないための体力づくりには、体に必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミンやミネラルなどの栄養素をバランス良く摂り、免疫力をアップすることが大切です。高齢者の方の免疫アップをサポートするオリジナルレシピを紹介しています。ぜひご覧ください!

※都合により献立を変更する場合がございます。



レシピはこちら