



# 栄養だより1月号

第20巻 第10号(通巻238号)  
令和3年1月10日発行  
社会福祉法人 明光会  
特別養護老人ホーム 笑美の里  
栄養課 中野 知佳・瀬古 真理保

## 新年あけましておめでとございます

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

旧年中のご支援に心よりお礼申し上げます。

今年の干支は「丑」、植物の芽がまだ種の中で眠る状態で、物事を始めることで伸びやすくなる年と言われているそうです。何か新しい事にチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。よい一年をお過ごしください。

本年も皆さまに満足いただける食事を提供していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 今月の行事食・お知らせ

◎1日・・・おせち料理

◎7日・・・七草粥

◎12日・・・ショート・デイ手づくりおやつ

◎15日・・・小正月

◎19日・・・特養手づくりおやつ

◎28日・・・駅弁(北海道長万部駅)



※訪問時に栄養ケア計画へのご承認をいただいております。ご協力の程よろしくお願いいたします。

## 1月のいちおし食！おせち料理



### 〈お品書き〉

- ・赤飯・雑煮・寿高野豆腐の煮物
- ・数の子・伊達巻玉子・帆立の旨煮・花三色・黒豆煮
- ・昆布巻・くわい・有頭海老の旨煮・六角里芋の煮物
- ・絵馬蒲鉾・栗きんとん・筍の煮物・合鴨スモーク

「おせち料理」は、年神さまを迎えて健やかな新年をお祝いし、一年の幸福を祈りながら食する料理です。それぞれの食材には、縁起が良い意味や願いが込められています。皆さまの健康と幸せの願いを込めて提供させて頂きました。

## 「まごわやさしいこ」で生活習慣予防!

「まごわやさしいこ」とは、

食材の頭文字をとってつけられている言葉です。

ま・・・豆類、ご・・・ごま(種実類)

わ・・・わかめ(海藻類) や・・・野菜類

さ・・・魚介類、し・・・しいたけ(きのこ類)

い・・・いも類、こ・・・酵素(発酵食品)



これらの食材には、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため、積極的に摂りたい食材です。また、余分なコレステロールや塩分を排出してくれる働きもあります。

他にも、味付けは薄味にして塩分を控える、食事は1日3回きちんと食べる、間食は少なめにするなどを意識した食生活にしましょう!

## 12月の手づくりおやつ



メリークリスマス!  
美味しいケーキが出来上がりました。  
一緒に記念写真☆  
いい笑顔です!



	日	月	火	水	木	金	土
	31					1	2
朝	白菜雑炊 オムレツ 漬物 牛乳					ゆかり粥 柚子生酢・南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 紅白蒲鉾・樺だら	お粥 だし巻き玉子 千枚漬け 牛乳
昼	ご飯 鶏のトマト煮込み ふかじやが芋 キャベツサラダ 小松菜の味噌汁					赤飯 おせち・一の重 雑煮	初春の散らし寿司 お煮しめ 雑煮 白桃と黄桃(缶)
おやつ	マンゴープリン 紅茶パウンドケーキ					きなこゼリー ハッピーターン・甘酒	苺ゼリー 梅ようかん
夕	ご飯 赤魚の田楽味噌 切干大根の煮物 うまい菜の和え物 若布の清汁					ご飯 鱈の照り焼き 白菜の煮浸し インゲンの和え物 じゃが芋の味噌汁	ご飯 牛のすき煮風 いか炊炒焼き 胡瓜の甘酢 白菜の味噌汁
	3	4	5	6	7	8	9
朝	青梗菜雑炊 大豆煮 漬物 牛乳	大根雑炊 磯巻き玉子 もろみ味噌 牛乳	白菜雑炊 ひじきの煮物 漬物 牛乳	茶粥 スクランブルエッグ のり佃煮 牛乳	七草粥 切干大根煮 漬物 牛乳	たまご雑炊 小松菜のソテー 梅ひしお 牛乳	ゆかり雑炊 たこボール 漬物 牛乳
昼	うな井 大根の煮物 カリフラワーの和え物 里芋の味噌汁	ご飯 豚のバター醤油炒め 三色稲荷の煮物 キャベツの和え物 若布の味噌汁	ご飯 きつねうどん 豚と牛蒡の味噌煮 マンゴー(缶)	ご飯 えびシューマイ 刻みとろろポン酢和え 中華スープ	ご飯 ピビンバ丼 赤魚の生姜煮 もやしのソテー 胡瓜の酢の物 粕汁	ご飯 銀杏がんと炊き合せ 大根の金平 じゃが芋の味噌汁 洋ナシ(缶)	ご飯 親子丼 キャベツのじゃこ炒め 刻みとろろポン酢和え 絹厚揚げの味噌汁
おやつ	ココアゼリー 紫芋まんじゅう	たんぱくゼリー(青りんご) ココアワッフル	手作りプリン ビスコ	はちみつレモンゼリー 黒糖まんじゅう	ミネラルゼリー(メロン) スイートポテト	フルーチェ ふんわり名人きなこもち	雪の宿・レモネード 柿ミックスゼリー
夕	ご飯 ハンバーグ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ キャベツの味噌汁	ご飯 カレイの揚げ浸し 高野のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 白菜の味噌汁	ご飯 クリームチキン 山羊の煮物 もやしの胡麻ドレサラダ 豆腐の味噌汁	ご飯 白身魚のソテー 大豆煮 ブロッコリーの和え物 里芋の味噌汁	ご飯 鶏の塩麹蒸し ひじきサラダ 南瓜の味噌汁 パイと白桃(缶)	ご飯 豚の味噌マヨ炒め 温奴 キャベツサラダ きのこの清汁	ご飯 鱈の若狭焼き ふるふき大根 スパゲティサラダ さつま芋の味噌汁
	10	11	12	13	14	15	16
朝	海老そば雑炊 白菜の豆乳煮 漬物 牛乳	椎茸雑炊 干草焼き 鯛味噌 牛乳	たまご雑炊 魚揚げの煮物 漬物 牛乳	白菜雑炊 だし巻き玉子 梅ひしお 牛乳	コーヒークリームパン スープ仕立て 牛乳	中華粥 キャベツの炒め物 いりこ味噌 牛乳	きのこ雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 漬物 牛乳
昼	白身魚のピカタ がんもの煮物 大根サラダ 青梗菜の味噌汁	鯖の味噌煮 卵の花 白菜の和え物 とろろ昆布の清汁	とんかつ ちやつ(三重県) 白菜の味噌汁 胡瓜の柚香漬	焼きそば 絹厚揚げの煮物 白菜の味噌汁 さつま芋の味噌汁	ご飯 高野豆腐の炊き合せ うまい菜のじゃこ炒め もずく酢 大根の味噌汁	ご飯 かき揚げ 白菜の塩だし炒め 青梗菜の味噌汁 白桃と黄桃(缶)	ご飯 赤飯 かき揚げ 根菜煮 ほうれん草の和え物 若布の清汁
おやつ	アセロラゼリー パウムクーヘン	コーヒゼリー ぜんざい	ミネラルゼリー(メロン) ココアパン	黒糖水ようかん ファンシーケーキ	ぶどうゼリー みらくまんじゅう	ミルクプリン クリームコンフェ	オレンジゼリー きんつば
夕	肉じゃが 擬製豆腐 キャベツの味噌汁 高菜漬	鶏の嫩焼き ひじきの煮物 豚汁 みかん(缶)	ホキのグリル 大豆のカレーソテー キャベツの和え物 えのきの味噌汁	ミートローフ 大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 コンソメスープ	ご飯 赤魚のあんかけ 筍の煮物 スローサラダ 油揚げの味噌汁	ご飯 鶏のやわらか煮 ふかじやが芋 ブロッコリーサラダ もやしの味噌汁	ご飯 豚大根 豆腐の梅だれ さつま芋サラダ かきたま汁
	17	18	19	20	21	22	23
朝	小松菜雑炊 だし巻き玉子 漬物 牛乳	芋粥 金平牛蒡 梅ひしお 牛乳	鶏雑炊 もやしのソテー 漬物 牛乳	キャベツ雑炊 小松菜のソテー 金山寺味噌 牛乳	ほうじ茶パン ポターージュ 牛乳	青菜雑炊 魚揚げの煮物 鯛味噌 牛乳	ちりめん雑炊 洋風だし巻き 漬物 牛乳
昼	ご飯 肉団子の中華あん もやしの炒め物 大根生酢 キャベツの味噌汁	ハヤシライス キャベツサラダ ヨーグルト 福神漬け	ご飯 鮭の塩焼き 絹厚揚げの煮物 白菜の和え物 じゃが芋の味噌汁	ご飯 豚と野菜の胡麻醤油炒め 南瓜の含め煮 小松菜の味噌汁 洋ナシとみかん(缶)	おにぎり あんかけそば 里芋の酒粕煮 青梗菜の和え物	ご飯 お好み焼き 大豆煮 ブロッコリーサラダ もやしの味噌汁	ご飯 クリームシチュー しるなのソテー 黄桃(缶) ピーマン漬
おやつ	はちみつレモンゼリー チョコレートケーキ	りんごゼリー 栗あんまんじゅう	バタークッキー・レモネード プリン	ヨーグルト マドレーヌ	柿ミックスゼリー ペアージュクリーム	メロンゼリー もみじまんじゅう	コーヒゼリー ベリーパウンドケーキ
夕	白身魚の香草パン粉焼き 高野豆腐の煮物 玉ねぎの味噌汁 やわらか杏仁	赤魚の照り煮 大根の炒め物 インゲンのマヨサラダ 豚汁	おでん えびシューマイ マカロニサラダ 油揚げの味噌汁	カレーの味噌煮 金平牛蒡 もやしの土佐酢和え もずくの清汁	ご飯 カレイの味噌煮 鶏チリ キャベツの炒め煮 油揚げの味噌汁 マンゴー(缶)	ご飯 鱈の生姜煮 大根と豚のとろみ炒め 胡瓜と錦糸の甘酢和え 豆腐の味噌汁	ご飯 ホキの揚げ浸し 切干大根煮 キャベツの和え物 玉ねぎの味噌汁
	24	25	26	27	28	29	30
朝	大根雑炊 かにボール 漬物 牛乳	たまご雑炊 インゲンのソテー のり佃煮 牛乳	たらこ雑炊 スクランブルエッグ 漬物 牛乳	きのこ雑炊 いわしボール 梅ひしお 牛乳	柚子蒸しパン ポターージュ 牛乳	大根雑炊 大豆煮 もろみ味噌 牛乳	キャベツ雑炊 牛蒡の煮物 漬物 牛乳
昼	ご飯 焼鮭の南蛮漬け 白菜と鶏の塩煮 大根の味噌汁 高菜炒め	ご飯 コロッケ ひじきの煮物 小松菜の味噌汁 ヨーグルト	炊き込み御飯 鱈の若狭焼き さつま芋の煮物 胡瓜の土佐酢 キャベツの味噌汁	ご飯 鶏のマリネソース焼き キャベツの煮浸し ポテトサラダ おくら味噌汁	ご飯 かにめし弁当 ほうれん草の清汁	カレーライス 大根の和風サラダ ヨーグルト 福神漬	ご飯 鮭の柚庵焼き 山芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草の和え物 けの汁(青森県)
おやつ	水ようかん チョコリエール・ミルクコーヒー	青りんごゼリー マドレーヌ	ミネラルゼリー(ミルク) 抹茶まんじゅう	鈴焼・レモネード 梅ゼリー	ヨーグルト 薄皮まんじゅう	ほうじ茶プリン どらやき	メロンゼリー 酒まんじゅう
夕	牛の野菜炒め 海老シューマイ 南瓜サラダ きのこの味噌汁	白身魚のソテー しるなの煮浸し 豆腐の味噌汁 筍の清汁	豚ともやしのオイスター炒め 黒豆がんと煮物 ブロッコリーサラダ 中華スープ	豆乳鍋 肉金平 洋ナシとパイ(缶)	ハンバーグ 筍の煮物 マカロニサラダ 大根の味噌汁	ご飯 白身魚のグリル 白菜の煮浸し ブロッコリーの和え物 うまい菜の味噌汁	豚の生姜煮 蓮根の炒め生酢 じゃが芋の味噌汁 黄桃(缶)

# 1月の献立表

発注等の都合により、献立が変更する場合があります。  
ご了承ください。

特別養護老人ホーム 笑美の里  
栄養課