



栄養だより1月号

第21巻 第10号 (通巻250号)
令和4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・上野 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「寅」、厳しい冬を乗り越え、芽吹いたものが成長するとの意味から新しいステージに向かう準備段階にあたる年と言われているそうです。新しい日常が始まる年になりそうですね。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・おしらせ

- ◎ 1日・・・おせちメニュー
- ◎ 7日・・・七草粥
- ◎ 11日・14日・・・ショート・デイ
合同てづくりおやつ
- ◎ 19日・・・特養てづくりおやつ



<12月のてづくりおやつ>



12月のいちおし食! クリスマスメニュー



〈お品書き〉

- ・バターライス
- ・鶏肉の赤ワインソース
- ・キッシュ風オムレツ
- ・ババロア
- ・コンソメスープ

25日(土)の昼食メニューです。
職員が皆さまに「メリークリスマス!」と声をかけながら食事をお配りしている様子がみられ、賑やかな食事風景でした。

毎年恒例のクリスマスケーキづくりです!
自分好みにデコレーションしていただき、個性溢れる素敵なケーキが出来上がりました!

~干し柿作り!!!~



干し柿はそのまま食べていただいた他に、小さく切って蒸しパンに入れてアレンジおやつを作りました。皆さまに季節の味覚を味わっていただきたく真心こめて作りました。

11月頃に渋柿をたくさんいただいたので、干し柿を作りました! 晴れの日が続き、風もよく吹いて3週間で程よく乾燥できました。美味しい干し柿が出来上がりました!



	日	月	火	水	木	金	土
	30	31					1
朝	白粥 かぶと厚揚げの煮込み もろみみそ 牛乳	帆立と野菜雑炊 しろなの煮浸し のり佃煮 牛乳					帆立と野菜の雑炊 大根の子炒り えびみそ 牛乳
昼	ご飯 鮭の七味焼き 肉じゃが フルーツカクテル 小松菜の味噌汁	ご飯 生姜あんかけうどん 鶏の唐揚げ 白菜のゆかり和え みかん(缶)					赤飯 黒ムツの幽庵焼き 煮しめ 水菓子 お吸い物
おやつ	カスタードケーキ ヨーグルト	ミニクリームパン プリン					ミニ今川焼 小豆ムース
夕	ご飯 鶏肉のゆずしょうゆ オレンジ カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き うずら豆 りんご 味噌汁					ご飯 鶏肉の野菜巻き きゅうりの酢の物 栗きんとん 味噌汁
	2	3	4	5	6	7	8
朝	小豆粥 五目おから 金山寺みそ 牛乳	鶏雑炊 なすの煮浸し たいみそ 牛乳	しらす雑炊 ふろふき大根 もろみみそ 牛乳	鶏肉と大根雑炊 冬瓜の信田煮 のり佃煮 牛乳	バターロール・ジャム クリームスープ 牛乳	わかめ雑炊 ビーフン炒め いりこみそ 牛乳	中華粥 切干大根の煮物 梅びしお 牛乳
昼	ご飯 松風焼き かぶと茶巾の含め煮 みかん(缶) しめじのお吸い物	ご飯 赤魚の煮つけ れんこんきんぴら パイン じゃがいもの味噌汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ミモザサラダ ビタミンゼリー コンソメスープ	ご飯 メバルの七味焼き 豆腐の土佐煮 みかん(缶) かぶの味噌汁	ご飯 ビーフンチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	ご飯 白身魚のチーズ焼き きんぴらごぼう バナナ 味噌汁	ご飯 牛血 温泉たまご 白菜の和え物 豆腐の吸い物
おやつ	チョコレート饅頭 ごまプリン	ぼたぼた焼き・乳酸菌 メロンゼリー	チーズケーキ 青りんごゼリー	クッキー ぶどうゼリー	いちごヨーグルト いちごゼリー	みそまんじゅう コーヒーゼリー	ミニたいやき ココアムース
夕	ご飯 さわら西京焼き 紅白生酢 黄桃(缶) 味噌汁	ご飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め フルーツミックス カリフラワーのマリネ 中華スープ	ご飯 かれいの揚げ浸し りんご 香の物 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き パンプキンサラダ パイン コンソメスープ	ご飯 さばの山椒煮 大根と鶏肉のさつぱり煮 パイン オレンジ	ご飯 揚げ鶏の甘酢あん はたとと畑菜の和え物 黄桃(缶) 味噌汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き オレンジ あみえび佃煮 味噌汁
	9	10	11	12	13	14	15
朝	かに雑炊 冬瓜の煮物 もろみみそ 牛乳	白粥 じゃが芋の煮物 金山寺味噌 牛乳	菜飯粥 なすの肉みそ のり佃煮 牛乳	鮭雑炊 大根と豚肉の煮物 いりこみそ 牛乳	ミルクパン パンプキンスープ 牛乳	芋粥 ビーマンソテー たいみそ 牛乳	鶏雑炊 肉じゃが 香の物 牛乳
昼	ご飯 たらこ里芋の玉子焼き ひじきの煮物 パイン かぶの味噌汁	ご飯 ミックスフライ 大根サラダ マンゴー(缶) しろなの味噌汁	ご飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ	ご飯 鶏肉の玉ねぎソース れんこんの甘辛炒め 黄桃(缶) キャベツの味噌汁	ご飯 メバルの香味焼き 白菜の煮浸し キウイ もやしの味噌汁	ご飯 さばと大根の煮付け 春菊のなめたけ和え オレンジ 味噌汁	ご飯 味噌ラーメン ぎょうざ バナナ 青梗菜の和え物
おやつ	ドームケーキ 水ようかん	黒糖まんじゅう ヨーグルトゼリー	ココアワッフル 黒糖ムース	和風バンケーキ 青梅ゼリー	さつまいもようかん きなこプリン	蒸しバンケーキ ヨーグルト	酒まんじゅう プリン
夕	ご飯 トンテキ風 フルーツミックス きゅうりの浅漬け お吸い物	ご飯 赤魚のねぎ塩焼き りんご 白菜の生姜しょうゆ 味噌汁	ご飯 たらの煮つけ 畑菜のわさび和え オレンジ 味噌汁	ご飯 白身魚の味噌焼き パイン 香の物 味噌汁	ご飯 豚肉入りにらたま チャプチェ マンゴー(缶) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 照り焼きハンバーグ フルーツミックス 人参サラダ 味噌汁	ご飯 さわらのみりん焼き 畑菜の磯和え 洋ナン(缶) 味噌汁
	16	17	18	19	20	21	22
朝	わかめ雑炊 えびとかぶのスープ煮 もろみみそ 牛乳	野菜雑炊 なすのみそ炒め たいみそ 牛乳	しらす雑炊 豆腐チャンプル たいみそ 牛乳	ゆかり粥 黒酢のミートボール 金山寺みそ 牛乳	コッペパン・ジャム コーンスープ 牛乳	鶏肉と大根雑炊 切干大根の炒め煮 のり佃煮 牛乳	とり雑炊 里芋田楽 たいみそ 牛乳
昼	ご飯 鮭の塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草のピーナツ和え 豚汁	ご飯 豚肉のゆずしょうゆ 冬瓜のくず煮 黄桃(缶) 味噌汁	ご飯 エビカツ ジャーマンポテト キウイ コンソメスープ	ご飯 帆立のたきこみごはん メバルの漬け焼き 春菊のお浸し フルーツミックス 玉ねぎの味噌汁	ご飯 鶏肉のごましょうゆ なすの煮物 オレンジ しろなの味噌汁	ご飯 海老ピラフ オムレツ ピクルス キウイ しめじのコンソメスープ	ご飯 ブルコギ かにシューマイ ほうれん草のナムル 中華スープ
おやつ	チョコパイ メロンゼリー	ふぶきまんじゅう 抹茶プリン	パームロール・ホイー牛乳 ぶどうゼリー	スイスロール 小豆ムース	スイートポテト 青りんごゼリー	あんまん ごまプリン	クレープ いちごヨーグルト
夕	ご飯 チキン南蛮 オレンジ 香の物 コンソメスープ	ご飯 さばの生姜煮 小松菜の錦糸和え りんご 味噌汁	ご飯 あじの塩こうじ焼き カリフラワーの甘酢 みかん(缶) 味噌汁	ご飯 八宝菜 きゅうりの中華和え ゴールデンパイン 中華スープ	ご飯 白身魚のトマトソース パンプキンサラダ りんご(缶) アスパラソテー	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め オクラの青じそ和え マンゴー(缶) 味噌汁	ご飯 たらちり オレンジ きゅうりの浅漬け 味噌汁
	23	24	25	26	27	28	29
朝	菜飯粥 なすとビーマン炒め いりこみそ 牛乳	鮭雑炊 かぶと絹揚げの含め煮 金山寺味噌 牛乳	野菜雑炊 里芋の煮ころかし もろみみそ 牛乳	たまご中華粥 かぼちゃの煮物 たいみそ 牛乳	黒糖ロール クリームスープ 牛乳	ゆかり粥 ふろふき大根 えびみそ 牛乳	芋粥 えびシューマイ 金山寺みそ 牛乳
昼	ご飯 赤魚のねぎしょうゆ ひじきの煮物 バナナ さつま芋の味噌汁	ご飯 たまごフロッキーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	ご飯 さばの煮つけ 鶏肉と大根の炒め マンゴー(缶) 小松菜の味噌汁	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き なすの揚げ浸し バナナ お吸い物	ご飯 しいらの香味焼き ビーマンの炒め煮 黄桃(缶) パイン 味噌汁	ご飯 チーズインハンバーグ マカロニサラダ マンゴー(缶) コンソメスープ	ご飯 黄金カレイの煮つけ れんこんきんぴら キウイ 白菜の味噌汁
おやつ	どら焼き コーヒーゼリー	ハウンドケーキ ココアムース	黒糖まんじゅう 水ようかん	焼きドーナツ ヨーグルトゼリー	白い風船・レモンティ 黒糖ムース	そばまんじゅう 青梅ゼリー	カステラ きなこプリン
夕	ご飯 ポークソテー 黄桃(缶) あみえび佃煮 味噌汁	ご飯 メバルのみりん焼き 味噌汁 みかん キャベツのゆかり和え	ご飯 豚肉のポン酢炒め パイン 香の物 味噌汁	ご飯 あじの山椒焼き カリフラワーのゆず醤油 りんご(缶) 味噌汁	ご飯 豚肉と白菜のクリーム煮 オレンジ フロッキーの中華和え ビーフン炒め	ご飯 鱈の照り焼き マンゴー(缶) きゅうりの塩昆布 味噌汁	焼き肉 青菜のナムル 洋ナン(缶) 中華スープ

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