

1/1(月)・1/2(火)◇お正月献立

元旦

2日



1/1 厚焼き卵・黒豆・かまぼこ
もち麩入り雑煮(味噌)
朝食

1/2 伊達巻・昆布巻き
もち麩入り雑煮(清し汁)
朝食

1/1 赤飯・赤魚の照り焼き
数の子・味噌汁
花こうやの含め煮【单品小鉢】
昼食

1/2 散らし寿司(錦糸卵・いくら・菜の花)
お煮しめ・味噌汁
春菊のごま和え【单品小鉢】
昼食

1/1 角煮と野菜の炊き合わせ
きゅうりとかに棒の酢の物
きんとん・清し汁
夕食

1/2 カレイの西京焼き・大根なます
竹の子の土佐煮・清し汁
夕食

今月のおすすめ献立

C-8 オイルで
脳を活性化
脳活

1/7 七草粥
行事食
夕食

1/13 ◆塩焼きそば
朝食

1/16 肉団子のクリーム煮
(C-8 オイル入)
朝食

1/23 ◆オムライス
(クリームソース)
朝食

献立改善



今月より随時、デリケア献立の改善点をお伝えしていきます！

- ✓ 魚本来の質をあげられるよう、11月より魚の業者を変更。
- ✓ 見た目から香ばしさや美味しさを感じていただけるよう、焼き魚は仕上げにバーナーで焼き目をつける。



味噌で47都道府県を
旅しよう Vol.3

1/16(火)

夕食

貝焼き味噌

いんげんのからし和え

けの汁

デザート(りんご)



今月の味噌は

赤辛口味噌

塩味がよく、すっきりとした味わいが特徴です。
大豆の濃厚なうま味が感じられます。

お味噌料理
「貝焼き味噌」

古くからホタテの産地として知られる青森県ではホタテ貝の貝殻を鍋の代わりにして、だし・味噌・ホタテ・旬の食材を入れ、煮立ったところを卵でとじた料理があります。昔は卵が貴重だったことから、病人や妊産婦などが栄養をつけるために作られる特別なものだったそうです。デリケアではホタテ貝に入れず、ホタテの卵と同じで提供させていただきます。



今月のフルーツ

りんご 年中、お店で見かけるりんご。旬は10月～2月の秋から冬にかけてです。

