



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|--|---|
| | | | 1 | 2 祝い膳 |
| 5 太刀魚の蒲焼き 594kcal 白菜と海老の炒め物 豆腐サラダ | 6 鶏の照り焼き 613kcal 蓮根と銀杏の甘酢炒め 人参と枝豆のサラダ | 7 ホキの香味焼き 七草がゆ 500kcal 大学芋 ピーマンのささ身和え | 8 豚肉と茸の和風炒め 621kcal オクラとがんもの煮物 三色和え | 9 メバルの煮付け 606kcal 卵の花 ひじきの和えもの |
| 12 回鍋肉 647kcal 水餃子 中華風サラダ | 13 おでん パーティー | 14 鶏肉のマリネ焼き 593kcal つみれの煮物 水菜とツナのサラダ | 15 鱈の豆乳味噌煮 552kcal 蓮根のきんぴら煮 浅利と春菊の和え物 | 16 豚肉のハニーマスタードリター 666kcal 厚揚げの煮物 甜麺醬和え |
| 19 バサの深蒸しクリーム煮 569kcal 高野豆腐の煮物 五色なます | 20 豚肉の生姜焼き 604kcal 豆腐と小松菜の胡麻炒め 和風ポテトサラダ | 21 鰯の柚子照り焼き 547kcal 海老団子の煮物 春菊のツナ和え | 22 鶏肉の味噌煮込みうどん 460kcal 野菜入り出汁巻き卵 白菜の梅バター炒め | 23 赤魚のピリ辛みぞれがけ 521kcal 鶏ひき肉の炒め物 オクラのサラダ |
| 26 鶏肉の味噌バター焼き 563kcal 蕪の海老あんかけ 長芋のわさび和え | 27 サーモンフライ 609kcal 里芋の含め煮 蓮根の酢味噌和え | 28 豚焼肉 729kcal 南瓜のいとし煮 柚子香る炒めなます | 29 白身魚のピリ辛煮 490kcal ブロッコリーの炒め物 春菊としらすのサラダ | 30 鶏肉と南瓜のクリーム煮 646kcal 白菜と竹輪の炒め物 ささみの胡麻和え |

七草がゆ

七草粥は、1月7日に食べることで無病息災を願う日本の伝統的な行事食です。

春の七草、全部言えますか？

セリ(競り) 「競り勝つ」という縁起のいい意味を持つ
ナズナ(薺) ペンペングサとしてお馴染みの野草
ゴギョウ(御形) 母子草(ハハコグサ)のこと
ハコベラ(繁縷) ハコベ、特にコハコベの古名
ホトケノザ(仏の座) 小鬼田平子(コオニタヒラコ)のこと
スズナ(菰) カブのこと。「神様を呼び鈴」の意味を持つ
スズシロ(蘿蔔) ダイコンのこと。「鏡草(カガミグサ)」とも呼ばれる



七草粥

※メニューは都合により変更する
場合がありますのでご了承ください

なにか食べたいものが
ありましたら、
リクエストお願いします！

～厨房より～



SKYWARD より抜粋
スカイワードプラス



埼玉県白岡市新白岡8-12-3
ソレアード新白岡デイサービスセンター
お食事満足度アップ委員会
電話:0480-90-5117
※ご意見などありましたらお寄せください