



高 齢 者  
配 食 サ ー ビ ス

# うぐいす 1月

'24 No 359

青梅市社会福祉協議会 〒198-0042 青梅市東青梅1-177-3

新年あけましておめでとうございます！  
今年も配食サービスをよろしくお願いいたします

## 2024年のトピック 紙幣が新しくなります！

2004年以来の20年ぶりにリニューアルされます。  
皆さんは新紙幣の顔に選ばれた三人を分かりますか？  
7月前半を目途に発行開始される予定です！

新紙幣の発行後も旧紙幣の使用はできます！  
使用ができなくなる！といった詐欺の発生も  
予想されますのでご注意ください！！



1000円札：北里柴三郎 5000円札：津田梅子 10000円札：渋沢栄一



## お弁当が届くまで待っててね！



一段と寒さが厳しくなる季節を迎えます。  
降霜や降雪など天候の影響で配達ルートの変更や配達の遅延の可能性もございます。  
ご利用日は時間に余裕を持ってお待ちくださいますようお願いいたします。

お弁当のお休みはこちらへご連絡下さい

0428-22-1233

青梅市社会福祉協議会まで（祝日を除く月～金）

1月16日（火）のメニューです

## 〈鶏肉とにんにくの芽の甘酢炒め〉の作り方

### 【材料2人分】

鶏もも肉 1枚  
にんにくの芽 1/2束  
赤ピーマン 1ヶ  
しょうがの薄切り 2枚  
サラダ油 小さじ1

### 甘酢

酢・砂糖 各大さじ1と1/2  
しょうゆ 大さじ1と1/2  
酒 大さじ1/2  
こしょう 少々  
片栗粉 小さじ1/2

### 下味

酒 小さじ1/2  
塩・こしょう 各少々  
しょうゆ 小さじ1/2  
片栗粉 小さじ1  
ごま油 小さじ1/2

### 【作り方】

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにする。にんにくの芽は長さ3cmに切る。赤ピーマンは縦半分に切って、種とへたを除き、一口大に切る。  
小さいボウルに甘酢の材料を入れてよく混ぜておく。
- ②ボウルに鶏肉を入れ、まず初めに鶏肉の下味の調味料の酒、塩、こしょう、しょうゆで混ぜる。次に片栗粉をまぶし最後にごま油を入れてよく混ぜ込む。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、しょうがと鶏肉を入れ、焼けたら、にんにくの芽、赤ピーマンを加えて炒める。  
野菜がしんなりしてきたら、甘酢をよく溶いて加え、固まりムラができないようによく混ぜる。  
全体にとろみがついたら火を止める。

〈一口メモ〉

## いちごについて

いちごは果物として扱われていますが、植物学上は野菜の仲間です。もともとは春から初夏にかけての果物でしたが、栽培技術や品種改良により、長い期間楽しめるようになりました。

冬場に不足しがちなビタミンCを豊富に含み、10粒で1日の必要量を摂取できると言われています。

生で丸ごと食べられ、加熱によるビタミンCの損失もないので、豊富に出回るこの季節、大いに食べたいものです。



たくさん  
食べてね！！

～成木屋栄養士さんより～

令和6年1月1日（月）～令和6年2月2日（金）の献立表

月	火	水	木	金
1 	2	3	4	5 ごはん サバの塩焼き スパゲティナポリタン 雷こんにゃく さつま揚げの生姜和え 果物 560Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 19.5g
お弁当は1/5より（金）お届けします！				
8 	9 ごはん アジのカレーしょうゆ煮 三色いり豆腐 里芋の煮付 いんげんのゴマ和え 果物 561Kcal 塩分 2.3g 蛋白質 20.2g	10 ごはん 揚げ出し豆腐（そぼろあん） ぜんまいの煮物 野菜炒め 春菊のお浸し 果物 551Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 18.1g	11 ごはん タラの唐揚げ 山菜キンピラ ポテトサラダ 春雨の酢の物 果物 573Kcal 塩分 2.9g 蛋白質 22.9g	12 ごはん ポークカレー ハムカツ スパゲティソテー ブロッコリーごま和え 果物 578Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 18.3g
15 ごはん 鮭の塩焼き 昆布の煮物 スクランブルエッグ なるととわかめのわさび和え 果物 559Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 21.6g	16 ごはん 鶏肉とにんにくの芽の甘酢炒め 粉ふき芋 うの花炒り 小松菜のゆず和え 果物 569Kcal 塩分 2.5g 蛋白質 20.4g	17 ごはん さわらの西京焼き マカロニのトマト炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草とハムのナムル 果物 551Kcal 塩分 2.3g 蛋白質 21.4g	18 ごはん 肉団子と野菜のポトフ パンプキンサラダ 大根の煮物 いんげんの辛子和え 果物 569Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 19.2g	19 ごはん ぶりのレモン焼 根野菜の旨煮 カリフラワーサラダ ちんげん菜のお浸し 果物 549Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 22.1g
22 ゆかりごはん チキン竜田揚 キンピラゴボウ 里芋の煮付け 酢の物 果物 578Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 21.5g	23 ごはん 鯖の味噌煮 がんもと人参煮 レンコンとベーコンの炒め 大根サラダ 果物 553Kcal 塩分 2.7g 蛋白質 21.6g	24 ごはん 豚肉の生姜炒め じゃがバター カニカマとブロッコリーの和え物 もやしのおかか和え 果物 568Kcal 塩分 2.3g 蛋白質 21.6g	25 ごはん メンチカツ ひじきの五目煮 スパゲティナポリタン えのきのゴマ和え 果物 570Kcal 塩分 2.4g 蛋白質 18.3g	26 ごはん 鶏の照焼き 高野豆腐の含め煮 大学芋 人参のサラダ 果物 562Kcal 塩分 2.1g 蛋白質 20.7g
29 ごはん 白身魚の天ぷら ふろふき大根 五目ビーフン 海藻サラダ 果物 568Kcal 塩分 2.6g 蛋白質 20.7g	30 ごはん ハンバーグ（甘酢あん） たけのこ土佐煮 白滝の炒め煮 ブロッコリーサラダ 果物 562Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 18.5g	31 ごはん 赤魚の塩焼き 昆布と大豆の煮物 白和え ほうれん草のおひたし 果物 560Kcal 塩分 3.0g 蛋白質 22.4g	1 ごはん 揚げ鶏の柚子ソース ちんげん菜の煮浸し 野菜炒め 酢の物 果物 565Kcal 塩分 2.8g 蛋白質 21.8g	2 炊き込みごはん おでん 小松菜のゴマ和え はんぺんの天ぷら 果物 570Kcal 塩分 2.9g 蛋白質 18.7g