

さくらの家味便り

令和6年12月献立案内

第136号 令和6年11月15日発行 社会福祉法人 心の会 法人事務長 若山 加奈江

高齢者グループホーム 運営責任者代行：斉藤かがり 担当栄養士：斉藤香代子

さくらの家二番館 ホーム長：廣羽幸樹 住所：小矢部4-15-8 電話：046-850-3125

さくらの家三番館 ホーム長：斉藤かがり 住所：小矢部4-15-7 電話：046-850-5688



12月の特別献立

- ◎大雪の日のみぞれ鍋 7日(土) 昼
大雪の日には、大根おろしを雪にみたてたみぞれ鍋をどうぞ。
- ◎大晦日の年越し蕎麦 31日(火) 夜
大晦日の夜に年越し蕎麦を食べるのは日本の大切な伝統です。
- ◎アクアパッツァ 16日(月) 昼
魚介類をワインで煮込むイタリア料理。ご入居者様に好評です。
- ◎アツアツの豚キムチ鍋 5日(木) 昼
- 家deカフェ ナボナ 12日(木) おやつ
お菓子のホームラン王！ナボナをお楽しみ下さい。
- けんちゃん蕎麦 3日(火) 昼 ちゃんぽんうどん 14日(土) 昼

クリスマスランチの工夫

25日(水) 昼

クリスマスの日には各フロアごとに趣向を凝らしたご馳走をご用意します。から揚げ、お寿司、炊き込みご飯。今年はどんなご馳走が出るのでしょうか。もちろんケーキもお出しします。



栄養士のお勧め

アンコウ鍋

23日(月) 昼

西のフグ、東のアンコウと呼ばれる鍋料理の王様、アンコウ鍋をたっぷりとお賞味下さい。コラーゲンたっぷりです。



12月の季節の献立 冬至の七種(ななくさ)

21日(土) 昼

冬至の七種は、人参、蓮根、銀杏、寒天、南京(カボチャ)、キンカン、ウンドン(うどん)です。すべて「ん」の字が2つ入る物なので、それらを食べるとたくさんの運が呼び込めると言われています。銀杏ご飯、南京の肉巻き、人参と蓮根のキンピラ、キンカンの蜂蜜漬け、ウンドン、黒蜜寒天で7種全てを揃えました。



さくらの家12月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 太刀魚の塩焼き かろりのか-炒め 豆腐の味噌汁	ご飯 温泉卵 青梗菜とベーコン炒め煮 わさび菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 えびつみれくず煮 白菜柚子風味 えのきの清汁 ヤクルト	ご飯 焼き豆腐の煮物 小松菜の炒め物 アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 スクランブルエッグ 蕪のそぼろあんかけ お麩の味噌汁	ご飯 さわらの煮付け 菜種和え(塩コショウ味) なめこの味噌汁 ヤクルト	バターロール コーンのサラダ キャベツソテー オニオンスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 牛肉の野菜巻焼き 大根なます 野菜の炊き合わせ 水菜の清汁	ご飯 ポークチャップ パプリカのピクルス インゲンの生姜醤油和え ワカメの味噌汁	けんちんそば 胡瓜とみかんの酢の物 白玉ぜんざい	ご飯 鶏つくね照り焼き 南瓜の甘煮 マカロニサラダ しじみ赤だし	ご飯 豚キムチ 金平ゴボウ セロリの浅漬け 呉汁	野菜天丼 卵豆腐 エリンギの味噌汁	～大雪～ ご飯 みぞれ鍋 里芋の柚子味噌田楽 ようかん
夕食	ご飯 筑前煮 ブロッコリー胡麻和え 山芋千切り 玉葱の味噌汁	ご飯 鮭のパン粉焼き ピーマンの塩昆布炒め じゃがいものミルク煮 蓮根のすり流し汁	ご飯 鱈の塩焼き 蕪のゆかり和え ひじき煮 味噌汁(ユニット)	ご飯 ブリ大根 竹輪とわかめのピリ辛炒め オクラのなめたけ和え キャベツの味噌汁	ご飯 サバの文化干し タラモサラダ 茄子のずんだ和え 清汁(ユニット)	ご飯 ガーリックチキン さつま芋のレーズン煮 胡瓜の風味漬け 蒲鉾の清汁	ご飯 チンジャオロースー インゲンの生姜醤油和え 人参のごま和え 清汁(ユニット)
	1369kcal 蛋白質 46.4g 脂質 42.5g 食塩 8.5g	1385kcal 蛋白質 52.9g 脂質 41.7g 食塩 8.1g	1304kcal 蛋白質 46.6g 脂質 13.9g 食塩 7g	1394kcal 蛋白質 55.4g 脂質 40.7g 食塩 11.8g	1468kcal 蛋白質 49g 脂質 60.4g 食塩 8.4g	1559kcal 蛋白質 64.4g 脂質 31.3g 食塩 12.4g	1556kcal 蛋白質 47.8g 脂質 56.8g 食塩 10g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 ミートボールのコンソメ煮 車麩煮 もやしの味噌汁	ご飯 焼きたらこ かぶと小エビの薄くず煮 エリンギの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 厚揚げと舞茸の煮物 しらすの胡瓜の酢の物 南瓜の味噌汁 ヤクルト	ご飯 カレイの煮付け いんげん胡麻和え ワカメと葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 赤魚粕漬け焼き キャベツしその実和え 大根と油揚げの味噌汁	ご飯 竹輪と野菜のごった煮 もやしのピーナッツ和え オクラの味噌汁 ヤクルト	トースト ウインナー [®] 炒め グリーンサラダ コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 エビフライ ふろふき大根 茄子の漬物 えのきと葱の清汁	茶飯 おでん鍋 春菊のくるみ和え 胡瓜と茗荷の酢の物 あさりの味噌汁	シーフードシチュー ご飯 千草焼き 棒々鶏風サラダ	ご飯 麻婆茄子 もやしのナムル ほうれん草の白和え 中華スープ(椎茸・卵)	ご飯 煮込みハンバーグ さつまいもとりんごのサラダ コーンポタージュ	ご飯 まぐろの刺身 厚焼き卵 ブロッコリーの塩昆布和え 蒲鉾の清汁	チャンポンうどん アボカドとトマトのサラダ 小豆入り抹茶羊羹
夕食	ご飯 チャンプルー 春雨の辛子酢和え トマトのコンポート 花麩の清汁	ご飯 ホッケの塩焼き 青梗菜のにんにく炒め 金時豆煮 長芋の清汁	ご飯 鱈のムニエル 卵の花炒り かろりの [®] 和え 清汁(ユニット)	ご飯 カマスの開き 五目煮豆 茶碗蒸し 里芋の味噌汁	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き 胡瓜の生姜和え うぐいす煮豆 清汁(ユニット)	ご飯 すき焼き(牛肉) くるみ豆腐 胡瓜とらっきょうの酢の物 茄子の味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麩焼き ほうれん草お浸し キャロットサラダ 清汁(ユニット)
	1413kcal 蛋白質 47.7g 脂質 38g 食塩 9.4g	1048kcal 蛋白質 49.2g 脂質 14g 食塩 10.3g	1562kcal 蛋白質 56.3g 脂質 44.8g 食塩 9g	1231kcal 蛋白質 63g 脂質 30.1g 食塩 8g	1398kcal 蛋白質 47.9g 脂質 39.9g 食塩 8.3g	1620kcal 蛋白質 62.6g 脂質 45.2g 食塩 12.7g	1506kcal 蛋白質 51.1g 脂質 54g 食塩 21.4g

	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 目玉焼き インゲンの辛子醤油和え 舞茸の赤だし	ご飯 はんぺんのバター焼き 胡瓜とカニカマのごま酢あえ 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 がんも煮 ターサイの炒め物 アオサの味噌汁 ヤクルト	ご飯 赤魚の煮付け わかと青菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 サバの味噌煮 ブロッコリーのくるみ和え ごぼうの味噌汁	ご飯 魚肉ソーゼン炒め 明太子 麩の味噌汁 ヤクルト	バターロール 野菜たっぷりポトフ ツナサラダ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 具沢山味噌汁	ご飯 アクアパッツァ なすのチーズ焼き 紫キャベツのマリネ コンソメスープ	ご飯 白菜と豚肉の重ね煮 胡瓜と茗荷の三杯酢 フルーツサラダ せんべい汁	塩バターラーメン トマトのナムル ミニ肉まん	ご飯 牛肉と厚揚げの炒めもの キャベツの柚香漬け 里芋のあべかわ 椎茸の味噌汁	ご飯 鶏肉の唐揚げ スパゲッティサラダ 茄子の漬物 ほうれん草の赤だし	～冬至の七種(ななくさ)～ 銀杏ご飯 南瓜の肉巻き 人参と蓮根金平 キンカンの蜂蜜漬け 素うどん(小) 黒蜜寒天
夕食	ご飯 鰯の梅煮 南瓜いとこ煮 白菜の浅漬け オクラの清汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 小松菜ごま和え 春雨サラダ 大根の味噌汁	ご飯 サワラの幽庵焼き ごぼう土佐煮 蕪のしその実和え 清汁(ユニット)	ご飯 鶏肉のピカタ じゃがいもの白煮 ほうれん草の柚子浸し ワカメスープ	ご飯 ホッケの塩焼き 卵の福袋煮 きゅうりの生姜和え 清汁(ユニット)	ご飯 太刀魚のムニエル 高野豆腐の煮物 金時豆煮 メカブの味噌汁	ご飯 マルサのパン粉焼き わさび菜の辛子和え さつま芋の甘煮 味噌汁(ユニット)
	エネルギー 1166kcal 蛋白質 47.2g 脂質 28.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 56.9g 脂質 52.2g 食塩 8.7g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 43.6g 脂質 46.7g 食塩 5.3g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 63.9g 脂質 36.5g 食塩 16.9g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 60.4g 脂質 57.4g 食塩 10.5g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 59.1g 脂質 39.3g 食塩 10.1g	エネルギー 1878kcal 蛋白質 51g 脂質 51.3g 食塩 8.8g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 魚河岸揚げの煮物 小松菜の京風だし もやしの味噌汁	ご飯 にしんの煮つけ ピーマンの胡麻風味 アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 スクランブルエッグ いんげん胡麻和え キャベツの味噌汁 ヤクルト	ご飯 スズキのオイル焼き じゃが芋のソテー 白菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 炒り豆腐 しらすおろし なめこの味噌汁	ご飯 紅鮭の塩焼き トマトと大葉の和風サラダ ニラの味噌汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ベーコンのマヨソテー キャベツのおかかサラダ チキンスープ プレーンヨーグルト
昼食	三色丼 オクラの酢の物 チョレギサラダ 吉野汁	ご飯 アンコウ鍋 柿と青菜のサラダ きゅうりのぬか漬け	ご飯 白身魚のホイル蒸し 白滝の真砂和え 胡瓜とワカメの酢の物 沢煮椀	～自由献立～ シャンメリー	ご飯 ブリの照り焼き 野菜の炊き合わせ マカロニあべかわ あさりの清汁	ご飯 豚塩野菜炒め たたききゅうり 里芋田楽 大根のスープ	渡り蟹のクリームパスタ 海藻サラダ プリン コンソメスープ
夕食	ご飯 擬製豆腐 笹かまときのこの炒め みぞれ和え なすと油揚げの味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきの梅サラダ 里芋の含め煮 卵豆腐の清まし汁	ご飯 肉団子の酢豚風 ほうれん草の白和え 茶福豆煮 清汁(ユニット)	ご飯 あじの山椒煮 胡瓜と茄子の生姜和え かぶと甘夏の酢の物 玉葱の味噌汁	ご飯 牛肉オイスター炒め ワカメと胡瓜の酢の物 さつま芋の甘煮 清汁(ユニット)	ご飯 赤魚の煮付け ミモザサラダ もずく酢 はんぺんの清汁	ご飯 他人煮 卵の花炒り 菜果なます 清汁(ユニット)
	エネルギー 1298kcal 蛋白質 53.7g 脂質 29.3g 食塩 11.6g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 65.9g 脂質 43.9g 食塩 13.8g	エネルギー 1310kcal 蛋白質 46.6g 脂質 25.7g 食塩 11.8g	エネルギー 1257kcal 蛋白質 33.4g 脂質 23.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 52.7g 脂質 43.6g 食塩 9.4g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 56.5g 脂質 42.5g 食塩 13.3g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 61.5g 脂質 62.9g 食塩 9.6g

	29	30	31			
朝食	<p>ご飯 ちくわぶと野菜の煮物 ブロッコリー胡麻和え 水菜の味噌汁</p>	<p>ご飯 トマトのふわふわ卵とじ ツナ和風サラダ ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト</p>	<p>ご飯 がんも煮 蕪のしその実和え わさび菜の味噌汁 ヤクルト</p>			
昼食	<p>ご飯 豚の角煮 春雨中華サラダ 茄子の漬物 めかぶの清汁</p>	<p>ご飯 かじき鮭の味噌焼き 湯豆腐 金平ゴボウ しじみの清汁</p>	<p>カレーライス（ポーク） 大根サラダ フルーツマカロニサラダ レタスのコンソメスープ</p>			
夕食	<p>ご飯 アジの開き 長芋の蟹あんかけ キャベツの辛し和え しめじの清汁</p>	<p>ご飯 カレイの幽庵焼き 南瓜の甘煮 人参とピーマンのしりしり 白菜の味噌汁</p>	<p>年越しそば（海老天） 胡瓜と茗荷の酢の物 厚焼き卵</p>			
	<p>1材料 - 1317kcal 蛋白質 53.3g 脂質 34.7g 食塩 9.7g</p>	<p>1材料 - 1217kcal 蛋白質 59g 脂質 27.6g 食塩 7g</p>	<p>1材料 - 1711kcal 蛋白質 51.6g 脂質 46.9g 食塩 12.4g</p>			