

さくらの家味便り

令和7年1月献立案内

第147号

令和6年12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

統括責任者：斉藤かがり

担当栄養士：斉藤香代子

さくらの家二番館

管理者：廣羽幸樹・平賀あすか

住所：小矢部4-15-8

電話：046-850-3125

さくらの家三番館

管理者：星野哲也

住所：小矢部4-15-7

電話：046-850-5688



1月の特別献立

七草粥

7日(火)夜

1月7日にはもちろん伝統の七草粥をお出しします。

小正月の小豆粥

15日(水)夜

1月15日小正月の小豆粥も日本の伝統です。

鏡開きのお汁粉

11日(土)おやつ

安全にお召し上がり頂けるよう小さく切ったお餅によるお汁粉

旬魚ご膳 メヒカリの塩焼き

18日(土)昼

イタリアンランチ

24日(金)昼

パスタに果実マリアージュ

お家deカフェ

ありあけのハーバー

23日(木)おやつ



元旦のご馳走

1日(水)昼

元旦には、鯛を中心にしたお節料理をご用意します。お節料理は、各フロアが趣向を凝らします。伝統的なお節から、洋食お節、創作お節までどんなお節料理がでるかお楽しみに。



栄養士のお勧め

三浦大根会席

20日(月)・昼

20日の大寒には、地元の名産品三浦大根をお出しします。大根飯、豚大根、大根サラダ、大根スープでたっぷり三浦大根を味わって頂きます。地元の名産品の味をお楽しみ下さい。



1月の参加型献立

プレートクッキング

14日(火)昼

ホットプレートを使って、皆さんと一緒に餃子やラザニアを焼きます。ワイワイ、楽しいお食事です。



選べるトッピング蕎麦

23日(木)昼

ネギ、オクラ、錦糸卵…。色々なトッピングからお好きな物をお選び頂けます。



さくらの家1月献立予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				1/1~1/6朝食まで 自由献立			
				エネルギー 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g			
	5	6	7	8	9	10	11
朝食		プレーンヨーグルト	ご飯 車麩煮 もやしの辛子和え きのこの清汁 ヤクルト	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 蕪の塩昆布和え ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 焼きたらこ ほうれん草とベーコン炒め つみれの味噌汁	ご飯 鰯の塩焼き カリフラワーのサラダ 小松菜の味噌汁 ヤクルト	トースト 目玉焼き 海藻サラダ コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食		ご飯 豚肉の味噌焼き キャベツのレモン和え にんじんツナ炒め しめじの清汁	ご飯 鶏肉の香草焼き ピーマンのじゃこ炒め物 春菊のごま和え オクラの清汁	ご飯 おろしハンバーグ マカロニサラダ 胡瓜とみかんの酢の物 せんべい汁	五目炊き込みご飯 おでん はくさいの漬物 めかぶの清汁	ご飯 あさりのシチュー 豚肉野菜巻き パプリカのマリネ	塩ちゃんぽんラーメン 焼売 フルーツサラダ
夕食		ご飯 あじの粕漬け焼き 里芋の含め煮 トマトサラダ 豆腐の味噌汁	～七草粥～ サバの塩焼き 南瓜の水晶蒸し 大根のしその実漬け 味噌汁(ユニット)	ご飯 牛肉と白滝の旨煮 白菜の柚香風味 うぐいす煮豆 にらと油揚げの味噌汁	ご飯 湯豆腐鍋 ブロッコリーの辛子和え さつま芋の甘煮 清汁(ユニット)	ご飯 筑前煮 茄子の田楽 青菜の酢の物 お麩の清汁	ご飯 ブリ大根 人参のナムル きゅうりの浅漬け 味噌汁(ユニット)
3時							鏡開き
		エネルギー 900kcal 蛋白質 42.3g 脂質 24.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1199kcal 蛋白質 54.5g 脂質 23.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1317kcal 蛋白質 43.8g 脂質 37.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1210kcal 蛋白質 57.9g 脂質 15.4g 食塩 13g	エネルギー 1827kcal 蛋白質 61.2g 脂質 65.2g 食塩 10.5g	エネルギー 1918kcal 蛋白質 65.9g 脂質 59.5g 食塩 24.7g

	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 赤魚西京味噌焼き ひじき煮 蒲鉾と三つ葉の清汁	ご飯 さつま揚げの煮物 ポテトサラダ 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 鱈のハーブ焼き 白菜の煮びたし じゃが芋の味噌汁 ヤクルト	ご飯 竹輪とキャベツの炒め物 ツナサラダ 里芋の味噌汁	ご飯 さわらの煮付け きのこのソテー 麩の味噌汁	ご飯 魚河岸揚げの煮物 小松菜ビーナッツ和え もやしの味噌汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ポトフ トマトと甘夏みかんのサラダ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 鶏肉のネギ塩炒め 野菜の煮物 春雨の酢の物 麩の清まし汁	～成人の日・祝日御膳～ お赤飯 まぐろの刺身 煮しめ ハマグリのお汁 二色羊羹	～プレートクッキング～ ギョーザでラザニア グリーンサラダ えびピラフ オニオンスープ	親子丼（鮭・いくら） 茄子のずんだ和え らっきょうの酢の物 豚汁	カレーうどん 胡麻豆腐 りんごのレーズン煮	ご飯 あじの香草パン粉焼き 蕪の梅風味 さつま芋の甘煮 メカブの味噌汁	～今月のお魚～ メヒカリの塩焼き ほうれん草のキッシュ きゅうりの生姜和え しじみの味噌汁
夕食	ご飯 カレイのムニエル マカロニあべかわ めかぶのなめ草和え キャベツの味噌汁	ご飯 チャンプルー インゲンのポン酢浸し ほうれん草の白和え アオサの味噌汁	ご飯 ホッケの塩焼き 蕪の蟹あんかけ 金時豆煮 清汁（ユニット）	～小正月・小豆粥～ ブリの照り焼き 菊花和え 胡瓜の漬け物 ワカメの清汁	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ハムサラダ 南瓜のミルク煮 清汁（ユニット）	ご飯 ポークチャップ 蓮根金平 ピーマンのおかか和え 大根と油揚げの味噌汁	ご飯 肉野菜炒め 真砂和え 白花福煮豆 清汁（ユニット）
	材料 - 1286kcal 蛋白質 60.3g 脂質 30.5g 食塩 8.9g	材料 - 1445kcal 蛋白質 58.2g 脂質 37.4g 食塩 10.6g	材料 - 1435kcal 蛋白質 49.7g 脂質 35.1g 食塩 13.7g	材料 - 1181kcal 蛋白質 45.2g 脂質 25.4g 食塩 7.9g	材料 - 1635kcal 蛋白質 49.6g 脂質 50.9g 食塩 10.3g	材料 - 1324kcal 蛋白質 51g 脂質 18.8g 食塩 10.2g	材料 - 1410kcal 蛋白質 63.2g 脂質 50.6g 食塩 9.7g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 カレイの酒蒸し 白菜しその実和え 青梗菜の味噌汁	ご飯 サワラの西京漬焼き ほうれん草お浸し アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 魚肉ソーゼツ炒め かたろの胡麻風味サラダ 卵と葱の味噌汁 ヤクルト	ご飯 厚揚げの煮物 五目煮豆 キャベツの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 肉団子のコンソメ煮 胡瓜とカニカマの和え物 玉葱の味噌汁	ご飯 竹輪煮 オクラの胡麻和え なめこの味噌汁 ヤクルト	バターロール ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 鶏肉の唐揚げ トマトのバジルソース ポッコリ胡麻和え 沢煮椀	～大寒・三浦大根会席～ 三浦大根飯 ぶた三浦大根 三浦大根のかに風味サラダ 三浦大根の精進スープ	ご飯 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーサラダ キャベツスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き ナムル ザーサイ冷やっこ 春雨スープ	～選べるトッピング蕎麦～ 蕎麦（温玉・山菜・トロ・チカス・アゲ） 黒胡麻水ようかん 卵豆腐	～今月のランチ・イタリアン～ ほうれん草のジェノバ・ジェ風パスタ 果実のマリアージュ さつま芋のポタージュ	カレーライス（ポーク） トマトサラダ 干し柿のヨーグルト コンソメスープ
夕食	ご飯 かじき鮓の甘露煮 春菊の白和え 茄子の漬物 えのきと油揚げの味噌汁	ご飯 紅鮭の塩焼き 南瓜の甘煮 筍の煮物 ワカメの味噌汁	ご飯 サバの文化干し はんぺんのお好み焼き もずく酢 味噌汁（ユニット）	ご飯 スズキの塩焼き 野菜の炊き合わせ 白菜の酢味噌和え 舞茸の清汁	ご飯 鶏肉のオイスター炒め 里芋煮ころがし 胡瓜のゆかり和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 牛肉のすき焼き風 ピーマンソテー アボカドのサラダ しじみ赤だし	ご飯 白身魚の蒲焼き 五目巾着 大根なます 清汁（ユニット）
	材料 - 1187kcal 蛋白質 64.5g 脂質 25.4g 食塩 9.4g	材料 - 1211kcal 蛋白質 54.1g 脂質 30.9g 食塩 10.2g	材料 - 1347kcal 蛋白質 52.4g 脂質 40.8g 食塩 12.7g	材料 - 1252kcal 蛋白質 54.6g 脂質 30.4g 食塩 9.6g	材料 - 1473kcal 蛋白質 60g 脂質 39.7g 食塩 12.7g	材料 - 1532kcal 蛋白質 43.3g 脂質 49g 食塩 8g	材料 - 1608kcal 蛋白質 54.2g 脂質 53.8g 食塩 10.5g

	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 がんも煮 たらもサラダ もやしの味噌汁	ご飯 ウインナー炒め ミモザサラダ キャベツの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 鰯の塩焼き いんげんのピーナッツ和え ごぼうの味噌汁 ヤクルト	ご飯 はんぺんのバター焼き なめたけおろし 蕪の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 えびつみれ煮 小松菜のソテー ワカメの味噌汁	ご飯 ホキのムニエル ひじきのサラダ 舞茸の赤だし ヤクルト	
昼食	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き 人参のごま和え ほうれん草のココット なめこの味噌汁	ご飯 鶏つくね 長芋千切り 菜の花辛子和え 里芋の味噌汁	豚丼 きのこの養老蒸し 蕪の甘酢生姜和え 豆腐の赤だし	ご飯 白身魚のネギソース トマトのふわふわ卵とじ 卵の花炒り 中華スープ	ご飯 ヒレカツ カリフラワーオーロラソース 吉野汁	野菜たっぷりあんかけ焼きそば 餃子 マンゴープリン 中華スープ	
夕食	ご飯 鶏肉の治部煮 南瓜いとこ煮 茄子の柚子味噌田楽 白菜の清汁	ご飯 サバの味噌煮 春雨サラダ 胡瓜のしば漬け和え 清汁（ユニット）	ご飯 金目鯛の煮付け パプリカのピクルス じゃがいものミルク風味 蓮根のすり流し汁	ご飯 水炊き鍋 胡瓜の浅漬け さつまいもサラダ 蒲鉾の清汁	ご飯 太刀魚のホイル蒸し スパゲッティサラダ トマトとアボガドの味噌和え 清汁（ユニット）	ご飯 にしんの甘露煮 塩肉じゃが キャベツの辛し和え 茄子の味噌汁	
	エネルギー - 1605kcal 蛋白質 59.5g 脂質 56.1g 食塩 9.5g	エネルギー - 1469kcal 蛋白質 54.1g 脂質 56.4g 食塩 8.8g	エネルギー - 1653kcal 蛋白質 54.6g 脂質 49.1g 食塩 10.4g	エネルギー - 1385kcal 蛋白質 57.1g 脂質 44.8g 食塩 9.7g	エネルギー - 1365kcal 蛋白質 45.8g 脂質 45.2g 食塩 6.3g	エネルギー - 1734kcal 蛋白質 72.2g 脂質 39g 食塩 14.6g	