

2023年1月 第1週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
朝食	和食	サケの塩焼き ほうれん草湯葉和え 香の物 ごはん 味噌汁	ウインナーと野菜炒め 豆の和風マリネ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	和風オムレツ もやしとツナの炒め のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子と野菜の煮物 キャベツのソテー なめ茸おろし 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げのバター醤油焼き ピーマンの塩昆布和え おほか 牛乳 ごはん 味噌汁	玉子焼き 大根の炒め煮 梅干し 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子の煮物 きのこの和え物 きやら蕨 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食		ウインナーと野菜炒め 豆のマリネ 牛乳 パン コンソメスープ	オムレツ もやしとツナの炒め 牛乳 パン コーンスープ	えび団子のコンソメ煮 キャベツのソテー 牛乳 パン トマトスープ	厚揚げのチーズ焼き ピーマンの塩昆布和え 牛乳 パン 野菜スープ	スクランブルエッグ 大根の炒め煮 牛乳 食パン コンソメスープ	肉団子のポトフ きのこの和え物 牛乳 パン ポタージュスープ
昼食			年明けうどん かき揚げ 胡瓜梅肉和え フルーツあんみつ	 鯛のもろみ焼き かぼちの煮物 白菜の青じそ和え ごはん すまし汁	コロッケ しし唐の煮浸し ぜんまいの和え物 ごはん 味噌汁	ハヤシライス ジャーマンポテト ピクルス オニオンスープ	 鮭の味噌焼き 和風焼きビーフン 黒豆とほうじ茶ムース 七草粥	
間食	季節の練切	甘酒豆乳プリン	キャラメルどらやき	ロールケーキ	りんごゼリー	焼きドーナツチョコ味	さつま芋饅頭	
夕食	寄せ鍋 茄子の煮浸し ささみの和え物 ごはん 味噌汁	松風焼き 煮しめ 三つ葉の山葵和え ごはん すまし汁	銀ひらすの更紗蒸し ほうれん草の炒め物 白和え ごはん 味噌汁	鶏すき煮 花野菜のあんかけ ツナサラダ ごはん 味噌汁	白身魚のあけぼの焼き 車麩の煮物 小松菜の生姜和え ごはん 味噌汁	カレイの煮つけ 里芋の柚子味噌かけ いんげん胡麻和え ごはん すまし汁	豚肉のスタミナ焼き がんもの煮物 もずくの酢の物 ごはん 味噌汁	
エネルギー(Kcal)			1526/1586kcal	1531/1563kcal	1462/1506kcal	1451/1510kcal	1594/1644kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです



あけましておめでとございます

旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。本年も相変わらず、よろしくお願いいたします。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

ラ・パスレル スタッフ一同



2023年1月 第2週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		8	9	10	11	12	13	14
朝食	和食	ベーコンエッグ	豆腐ハンバーグ	卵と野菜の和風炒め	ウインナー和風煮込み	車麩卵とじ	野菜はんぺん煮	白身魚の塩麴焼き
		ブロッコリーソテー	キャベツの和え物	かぼちゃサラダ	カリフラワーの青じそ和え	スパゲティサラダ	ターサイの和え物	きゃべつのピーナッツ和え
	鯛みそ	わさびのり佃煮	山形だし	梅びしお	納豆	ごま高菜	鯛みそ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
洋食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
洋食	ベーコンエッグ	豆腐ハンバーグ(洋)	卵と野菜の炒め物	ウインナーのコンソメ煮	洋風卵とじ	サンドイッチ	白身魚のトマト煮	
	ブロッコリーソテー	キャベツの和え物	かぼちゃサラダ	カリフラワーの青じそ和え	スパゲティサラダ	ターサイの和え物	きゃべつのピーナッツ和え	
昼食	和食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
		パン	パン	パン	パン	パン	パン	
	コンソメスープ	ポタージュスープ	コンソメスープ	コーンスープ	ポタージュスープ	野菜スープ	ポタージュスープ	
	鶏肉と野菜の煮物	海鮮塩焼きそば	鶏唐揚げ	銀ヒラスの塩麴焼き	トマトクリームカレー	鯖のみぞれ煮	ハンバーグ	
さつまいもの塩バター蒸し	水餃子	ふろふき大根	小松菜の高菜炒め	彩野菜のグリル	蓮根甘辛炒め	三色ピーマンソテー		
セロリの甘酢漬け	豆苗の生姜和え	浅漬け	春雨和え物	グリーンサラダ	白菜磯和え	ポテトサラダ		
ごはん	フルーツ杏仁	ごはん	ごはん	コンソメスープ	ごはん	ごはん		
味噌汁	中華スープ	すまし汁	味噌汁		味噌汁	田舎風スープ		
間食	カステラ	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	マンゴープリン	ワッフル	桃ゼリー	水ようかん	
夕食	鯡のみりん醤油焼き	ポークソテーデミグラスソース	赤魚野菜あんかけ	豚の角煮	ホキのマヨ焼き	おでん	鶏肉の幽庵焼き	
	冬瓜のそぼろあん	白菜のクリーム煮	うの花	蒟蒻の炒め物	じゃがいもそぼろ煮	擬製豆腐	ブロッコリーの炒め物	
	人参と白滝の真砂和え	野菜マリネ	竹輪と胡瓜の梅昆布和え	もやしの辛子和え	きのこのポン酢和え	春菊のお浸し	もやしの和え物	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
味噌汁	トマトスープ	味噌汁	粕汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		
エネルギー(Kcal)	1541/1555kcal	1431/1493kcal	1482/1452kcal	1752/1805kcal	1896/1893kcal	1586/1659kcal	1532/1588kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ お節の由来 ★

お節といえば、お正月に食べるものですが、もともとはお正月に限らず端午の節句や七夕の節句のような五節句に神様にお供えする料理の呼び名でした。「年初めのお正月が一番めでたい」という理由から、いつしかお正月路売りの事を指すようになったそうです。



2023年1月 第3週

献立表

びあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		15	16	17	18	19	20	21
朝食	和食	オムレツ和風あんかけ いんげんの和え物 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子と野菜の煮物 キャベツのツナ和え ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げそぼろあん 小松菜の煮浸し なめ茸おろし 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 彩りひじき おかか 牛乳 ごはん 味噌汁	にしんの甘露煮 マカロニサラダ 山海漬け 牛乳 ごはん 味噌汁	ベーコンの野菜炒め かぼちゃの煮物 梅干し 牛乳 ごはん 味噌汁	信田巻の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え きやら蕨 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	オムレツ いんげんの和え物 牛乳 パン コンソメスープ	えび団子のクリーム煮 キャベツのツナ和え 牛乳 パン 野菜スープ	ポークビーンズ 小松菜の煮浸し 牛乳 パン ポタージュスープ	スペイン風オムレツ 彩りひじき 牛乳 パン コーンスープ	ロールキャベツ マカロニサラダ 牛乳 パン トマトスープ	ベーコンの野菜炒め かぼちゃのドレッシング和え 牛乳 食パン ポタージュスープ	ツナとポテトのグリル ブロッコリーのピーナツ和え 牛乳 パン コンソメスープ
昼食	和食	鶏肉の柚子胡椒焼き 車麩の煮物 はたけ菜の和え物 ごはん 味噌汁	鯨南蛮漬け かぶの炒め煮 玉子豆腐 ごはん 味噌汁	スパゲティーナポリタン ブロッコリーのソテー セロリのマリネ ライス コンソメスープ	【お誕生日御膳】 	麻婆なす 海老シュウマイ 三色ナムル ごはん 中華スープ	豚肉のレモンバターソース カリフラワーソテー キャロットラペ ライス 生姜スープ	とりそぼろ丼 竹輪の磯辺揚げ 酢の物 赤だし
	間食	ドームケーキ	抹茶パバロア	プチシュー	誕生日ケーキ	クレープ	もみじまんじゅう	チョコレート饅頭
夕食	和食	めばるの煮つけ 竹輪の炒めもの ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	豚肉のネギ塩だれ 青梗菜のオイスター煮 ラーパーツァイ ごはん ニラのスープ	白身魚の香味煮 ぜんまい炒め物 里芋のみたらし ごはん 味噌汁	豚肉の金山寺味噌焼き 切干大根の煮物 蓮根と枝豆のマヨ和え ごはん すまし汁	鶏肉の粕漬焼き がんもの含め煮 きのこの和え物 ごはん 味噌汁	かれいの山椒焼き 根菜の旨煮 水菜の和え物 ごはん 味噌汁	豚バラと大根の煮込 ほうれん草炒め セロリの浅漬け ごはん 味噌汁
	エネルギー(Kcal)	1311/1322kcal	1507/1545kcal	1562/1616kcal		1615/1594kcal	1338/1463kcal	1543/1637kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

1963年-NHKテレビドラマシリーズ「大河ドラマ」が放送開始

★ 卯年に起こった出来事 ★

1975年-ベトナム戦争の終結。イギリスロックバンド「Queen (クイーン)」が初来日。

1987年-国鉄の民営化でJRが誕生。「ノルウェイの森」(村上春樹著)が刊行。

1999年-世間を騒がせたノストラダムスの大予言が外れる。



2023年1月 第4週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		22	23	24	25	26	27	28
朝食	和食	はんぺんしょうが焼き ピーマンの和え物 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	和風スクランブルエッグ 切干大根のサラダ ごま高菜 牛乳 ごはん 味噌汁	ウインナーと野菜炒め セロリのドレッシング和え 山形だし 牛乳 ごはん 味噌汁	鯔の塩焼き じゃがいも炒め わさびのり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	玉子焼き マカロニソテー 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	つみれと野菜煮 金平ごぼう 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁	ハムエッグ 胡瓜の和え物 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	はんぺんチーズ焼き ピーマンの和え物 牛乳 パン コーンスープ	スクランブルエッグ 切干大根のサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	ウインナーと野菜炒め セロリのドレッシング和え 牛乳 パン ポタージュスープ	サンドイッチ じゃがいも炒め フルーツ 牛乳 野菜スープ	チーズオムレツ マカロニソテー 牛乳 パン トマトスープ	ポトフ 金平ごぼう 牛乳 食パン ポタージュスープ	ハムエッグ 胡瓜の和え物 牛乳 パン 野菜スープ
昼食		鯖の七味焼き さつまいも甘煮 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	カレーそば さつま揚げの炒めもの いんげんの和え物 漬け物	鶏肉の甘酢あん 焼き餃子 マンゴープリン ごはん わかめスープ	【薬膳】 豚肉の薬膳煮込み ひじきの炒め煮 かぶのゆかり和え 玄米ごはん・ごま汁	ミックスフライ 筍の煮物 角切り野菜サラダ ごはん 味噌汁	タンドリーチキン ラタトゥイユ きのこのマリネ ライス コンソメスープ	鮭の西京焼き さつま芋と竹輪の煮物 春雨の和え物 ごはん すまし汁
間食		フルーチェ	あんドーナツ	焼きプリンタルト	杏仁豆腐	カエデの実	米粉のガトーショコラ	ロールケーキ
夕食		鶏のハーブソテー きのこの白ワイン蒸し 野菜のマリネ ごはん トマトスープ	ほっけの干物 蓮根きんぴら 里芋のぬた和え ごはん すまし汁	豚肉の塩麹炒め 焼き茄子 浅漬 香りご飯 味噌汁	つくね焼き 蒟蒻の甘辛炒め 小松菜の高菜和え ごはん 味噌汁	豚肉の梅焼き カリフラワーの炒め物 焼きかぼちゃ和え物 ごはん 味噌汁	赤魚の和風香草焼き 揚げ出し豆腐 キャベツ磯和え ごはん 味噌汁	豚肉と白菜の旨煮 ピーマンとじゃこの炒め 春菊の和え物 ごはん 味噌汁
エネルギー(Kcal)		1484/1521kcal	1470/1504kcal	1623/1686kcal	1594/1665kcal	1698/1701kcal	1317/1436kcal	1445/1463kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 健康応援コラム 冬はなぜ風邪をひきやすいの？ ★

冬に風邪をひく主な原因は、体温が下がることによる免疫力の低下です。体温が1度下がると、約30%の免疫力が低下します。加えて、細菌やウイルスは乾燥状態で活発になります。免疫力が低下し、水分不足や低体温で血流が悪くなると白血球の働きが悪くなり、風邪をひきやすくなります。水分と食事をしっかりと摂り、体温をあげて風邪を予防しましょう。



2023年1月

第5週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火					
		29	30	31					
朝食	和食	豆腐ハンバーグ 小松菜の炒め物 山海漬け 牛乳 ごはん 味噌汁	落とし玉子の野菜あん 蓮根のソテー なめ茸おろし 牛乳 ごはん 味噌汁	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーの辛子和え のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁					
	洋食	洋風豆腐ハンバーグ 小松菜の炒め物 牛乳 パン コンソメスープ	落とし玉子のミネストローネ 蓮根のソテー 牛乳 パン ポタージュスープ	ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーの辛子和え 牛乳 パン 野菜スープ					
昼食		チキンソテーオニオンソース ブロッコリーの塩バター蒸し ピクルス ごはん 豆乳スープ	【郷土料理 名古屋】 味噌カツ丼 かぶのあんかけ 和風コールスローサラダ けんちん汁	クリームシチュー ベーコンのソテー ごはん フルーツカクテル					
	間食	葛饅頭	おから抹茶ケーキ	エクレア					
夕食		白身魚と野菜の炒め 冬瓜のそぼろ煮 玉子豆腐 ごはん 味噌汁	鶏の水炊き 人参の胡麻金平 粉ふき芋 ごはん 味噌汁	鱈の煮おろし かぼちゃの塩炒め 三つ葉とささみの柚子胡椒和え ごはん 味噌汁					
	エネルギー(Kcal)	1445/1433kcal	1702/1776kcal	1671/1735kcal					

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★郷土料理 名古屋『味噌カツ丼』★

味噌カツ丼は、天井をヒントに作られました。当時浅草で蕎麦屋を営み天井を提供していた店主が、終戦と同時に名古屋に帰郷。天井のタレをヒントに、「醤油でできるなら、味噌でもできるはず」と名古屋の名物食材である八丁味噌を使い、それをタレとしてかけたことから始まりました。



味噌カツ

