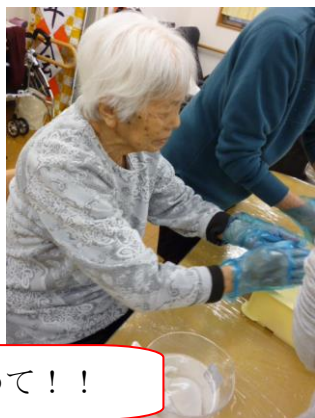


曜日	月	火	水	木	金	土	日
空き 情報	○	△	◎	○	◎	△	お休み

去年は、ご利用ありがとうございました。
本年も、皆様に安心して過ごしていただけるよう努めてまいります。
よろしくお願いいたします。



丸めて！丸めて！！



☆お餅つき☆

12月4週目にお餅つきをしました。
もち米が蒸しあがると良い香りがしてきます。「こね」が終わると、準備をして待っていた皆さんがあつあつのお餅をいっせいに丸めます。急いで丸めないと硬くなってしまいます。皆さん慣れた手つきで丸めて下さり、きなこ・大根おろし・ぜんざいで召し上がっていただきました。
きなこ餅、ぜんざいは大人気でした。



早く丸めやな！！



おいしいわ〜♡



棒サッカー



レクリエーション♪

みなさん、体を動かして行うゲームがお好きです。
棒サッカー・風船バレー・風船ラリーなどなど・・・
気温が低くなり、体も冷えて、動くことが億劫になりがちですが、ここでは、みなさん熱い時間を過ごしておられます。



風船ラリー



おにぎりゲーム



健康マメ知識

お正月はおせち!

おせち料理の意味

おせち料理、もともとは季節の変わり目とされる「節」に、神に供え物をし、宴を開くという宮中行事で用いられていた料理です。昔の人たちは、おせち料理に豊作や家内安全、子孫繁栄を願う意味を込めました。代表的なおせちの献立の意味をご紹介します。

☆**紅白かまぼこ**・・・紅白は祝の色

かまぼこは日の出を象徴しています。

紅はめでたさと慶びを、白は神聖をあらわしています。

☆**伊達巻**・・・長崎から伝わった料理

大事な文書や絵は巻物にしていたなごり。

☆**栗きんとん**・・・豊かさや勝負運を願って

黄金色に輝く財宝にたとえている。「勝ち栗」といって縁起がよい。

☆**黒豆**・・・元気に働けますように

「マメに働く」などの語呂合わせからも、おせちには欠かせない料理。

☆**昆布巻き**・・・健康、長寿を

「喜ぶ」の言葉にかけて、正月の鏡飾りにも用いられている一家発展の縁起物。

☆**田作り**・・・小さくても尾頭つき

五穀豊穡を願い、小魚を田畑に肥料として撒いたことから名付けられた。

片口鱚の小魚（ごまめ）を使った田作りは祝い肴3品のうちの1品です。

☆**数の子**・・・子宝と子孫繁栄を祈る

数の子はニシンのたまご。多くの子が出るのでめでたいと、おせちにつかわれた。

☆**えび**・・・長生きの象徴

えびは長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きすることを願っています。

☆**お多福豆**・・・福を招く豆料理

「阿多福」という字が当てられ、文字通り福を招く食べ物として、祝い膳にはよく登場します。空豆の一種で、その形が、ふくよかなおたふくの顔に似ていることから、お多福豆と呼ばれています。

☆**ごぼう**・・・細く長く幸せに

細く長く地中にしっかり根を張るごぼうは縁起の良い食材として使われています。



1月の献立

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
休み	休み	ご飯 特製和風ハンバーグ うまい菜とエノキの炒め物 マヨサラダ 南瓜の味噌汁	ご飯 ハヤシライス 漬物(ピーマン漬け) サラダ 白桃缶	ご飯 黄金かれいの揚げ浸し 利休煮 ほうれん草の和え物 素麺の清汁	松花堂
9	10	11	12	13	14
ご飯 鱈の味噌粕煮 卵の花 白菜のピーナツ和え とろろ昆布と花麩の清汁	炊き込みご飯 ホワイトリバーの揚げ物 鳥賊糍紗焼き 青梗菜の錦糸和え えのきとオクラの清汁	ご飯 牛肉と里芋の煮込み もやしのじゃこ炒め 胡瓜の土佐酢 キャベツの赤だし	ご飯 野菜コロケと海老フライ サラダ しめじの味噌汁 オレンジ	ご飯 ホキのピカタ 煮物(一口がまんも) もやしのはちみつ梅和え 南瓜の味噌汁	おにぎり(菜飯) おにかけそば (長野県郷土料理) 牛蒡と牛肉のしぐれ煮 胡瓜とチリメン甘酢和え
16	17	18	19	20	21
ご飯 豚のオイスターソース炒め 絹揚げの煮物 生酢 筍と太もやしの味噌汁	親子丼 酢味噌和え 春菊の清汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯 鱈の焼き浸し 茎わかめの炒め煮 サラダ 南瓜の味噌汁	ご飯 赤魚の生姜煮 肉金平 胡瓜の土佐酢 大根・大根葉の味噌汁	牛肉と豆のカレー 漬物(福神・ラッキョ) 野菜サラダ ヨーグルト(イチゴソース)	ご飯 白身魚フライ 大根のピリ辛和え 素麺の味噌汁 りんご
23	24	25	26	27	28
ご飯 牛肉のすき煮風 胡瓜とカニの甘酢 しめじの味噌汁 手作りアセロラゼリー	ご飯 黄金かれいの揚げ物 ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え たまごの味噌汁	おにぎり ちゃんぽん マヨサラダ フルーツ缶	ご飯 特製肉団子の更紗あん 卵の花 胡瓜の土佐酢 うまい菜の味噌汁	ご飯 塩焼き(シマホッケ) 野菜の炒め煮 とろろの梅肉和え 粕汁	
30	31				
ご飯 千草煮し 小松菜の煮浸し 蓮根の炒め生酢 もやしの味噌汁	ご飯 豚のピリ辛炒め じゃが芋の旨煮 スパサラダ キャベツの味噌汁				