

2019

1月

## ランチメニュー

・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます  
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。

はあむふるあたご

テイスサービスセンターさかえ

日 月 火 水 木 金 土

あけましておめでとうございます。 本年も安全で美味しいお食事を提供してまいります。 どうぞよろしくお願い致します。 		1 元日 赤口 明けましておめでとう ございます	2 赤飯 先勝 お吸い物 おせち風アラカルト エビフライ 紅白なます	3 ごはん 友引 みそ汁 ミックスフライ 豚肉と根菜の煮物 もやしの胡麻和え	4 ごはん 先負 みそ汁 マーボー豆腐 麩の煮つけ 白菜のおかか和え	5 ごはん 仏滅 みそ汁 かぼちゃのシチュー ミートボール キャベツのサラダ
6 赤口 	7 七草粥 先勝 みそ汁 すき焼き風 厚焼き玉子 マカロニサラダ	8 カレーライス 友引 みそ汁 煮菜 ポテトサラダ	9 中華丼 先負 みそ汁 もやしのおかか和え かぼちゃの煮物	10 ハヤシライス 仏滅 みそ汁 小松菜の和え物 フライドポテト	11 チキンライス 大安 たまごスープ ほうれん草の胡麻和え 煮豆	12 ちらし寿司 赤口 みそ汁 ホットドック 漬物
13 先勝 	14 成人の日 鍋の日 友引 	15 ごはん 先負 みそ汁 油淋鶏 梅和え はんぺんバター	16 鍋の日 仏滅 	17 ごはん 大安 みそ汁 白身フライ 刻み昆布の煮つけ 白菜漬け	18 鍋の日 赤口 	19 ごはん 先勝 みそ汁 回鍋肉 大根の煮物 えび茶巾
20 友引 	21 ごはん 先負 みそ汁 鮭の塩焼き たまごサラダ オクラのおひたし	22 鍋の日 仏滅 	23 チャーハン 大安 わかめスープ 餃子 漬物	24 鍋の日 赤口 	25 ごはん 先勝 みそ汁 酢豚 厚焼き玉子 ほうれん草の和え物	26 ごはん 友引 みそ汁 キノコオムレツ 里芋のそぼろ煮 えびシューマイ
27 先負 	28 ごはん 仏滅 みそ汁 肉豆腐 切り干し大根の煮物 黒豆	29 ごはん 大安 みそ汁 八宝菜 五目豆腐煮 おひたし	30 ごはん 赤口 みそ汁 ロールキャベツ フレンチサラダ ほうれん草バター	31 ごはん 先勝 みそ汁 ホッケの塩焼き ほうれん草バター 中華サラダ	 	

## 1月の旬の野菜 春菊

春に花を咲かせるため春菊と呼ばれます。食べるのは冬。家庭でも鍋の食材としてよく使われているのではないのでしょうか。

春菊には独特の香りがあります。その代表的な成分はペリアルデヒドで、食欲増進や胃腸の調子を整えるのに有効なほか、せきをしずめる作用やがんの予防にも効果があります。また、豊富なカロテン（ビタミンA）、ビタミンB群の仲間で貧血予防になる葉酸、骨を丈夫にするカルシウム、風邪やがんの予防や、シミやソバカスなどの肌のトラブル予防に効果があるビタミンC、がんや老化防止に有効なビタミンEなどがふくまれています。

(参照：インターネット『春菊の栄養成分』 <http://www.healthy-therapy.net/ahole/shungiku.html>)

