



●お雑煮 1月1日(金)
●鏡開き 1月11日(月)
いつきの里では「おふく」もちを使用します。もち米にうるち米を混ぜてついたお餅で、米のつぶつぶ感が残る独特の食感がある、歯切れのよいおもちです。昼食にお雑煮やぜんざいにてご提供します。





今年もおいしいお食事を
利用者の皆様にご提供できる
ように日々努めてまいります
宜しくお願い申し上げます

●七草粥 1月7日(木)
「せり なすな ごぎょう
はこべら ほとけのざ すすな すずしろ」
おとぎ草子の説話には、
「一ロで10歳、七ロで70歳若返る」
と語られているそうです。




4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)		10 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 <small>(キャベツ にんじん 油あげ)</small> 高野煮 きんとき煮豆 昆布佃煮	エネルギー 491kcal	ご飯 赤だし <small>(豆腐 小松菜 ぶ)</small> イワシ佃煮 カニカマ きんとき煮豆	エネルギー 457kcal	黒糖ロール プチパン スパソテー <small>(ベーコン スパゲティ たまねぎ ビーマン)</small> 牛乳 みかん	エネルギー 652kcal	■七草粥 厚焼き玉子 棒天 しば漬け ヤクルト400	エネルギー 349kcal	テーブルロール ココアメロンパン 目玉焼きと生野菜 <small>(レタス ミニトマト)</small> コーヒー チーズ	エネルギー 565kcal	ご飯 赤だし <small>(なめこ たまねぎ わかめ ぶ)</small> 厚焼き玉子 昆布佃煮 べつたら漬け	エネルギー 427kcal	ツナロール <small>(パン ツナ きゅうり)</small> ジャムパン カフェオレ プリン	
昼食	ハヤシライス <small>(ごはん 牛肉 たまねぎ にんじん グリンピース 福神漬)</small> シーザーサラダ <small>(ハム レタス 紫キャベツ たまねぎ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ クルトン)</small> 牛乳 りんご	エネルギー 829kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きと温野菜 <small>(かぼちゃ フロccoli)</small> 高野豆腐の玉子とじ <small>(卵 干エビ にんじん 干しいたけ みつば)</small>	エネルギー 837kcal	ご飯 チキン南蛮と生野菜 <small>(鶏肉 たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ 赤ビーマン 水菜)</small> ほうれん草のお浸し <small>(かにかま ほうれん草 しめじ)</small>	エネルギー 845kcal	皿うどん <small>(めん 豚肉 いか えび キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ チンゲン菜)</small> 春巻きと温野菜 <small>(フロccoli)</small> フルーチェ <small>(フルーチェ 牛乳 いちご)</small>	エネルギー 828kcal	ご飯 キウイフルーツ エビマヨと生野菜 <small>(レタス たまねぎ サニーレタス トマト)</small> 酢の物 <small>(かまぼこ ちりめん きゅうり だいこん にんじん わかめ)</small>	エネルギー 651kcal	ご飯 わかめスープ <small>(わかめ たまねぎ レタス)</small> ささみフライと温野菜 <small>(さつまいも フロccoli)</small> ひじき豆腐 <small>(豆腐 にんじん ひじき 干しいたけ グリンピース)</small>	エネルギー 823kcal	紅鮭菜飯 <small>(ご飯 紅鮭菜飯のもと)</small> お好み焼き <small>(豚肉 いか えび 卵 キャベツ ねぎ)</small> 青菜のお浸し <small>(ちくわ ほうれん草 もやし ごま)</small>	
夕食	ご飯 とりつくねと温野菜 <small>(さつまいも フロccoli)</small> 白菜と豚肉の重ね煮 <small>(卵 豚肉 白菜)</small>	エネルギー 758kcal	ご飯 さばのみそ煮と煮物 <small>(揚げ豆腐 こんにゃく)</small> 切干大根のサラダ <small>(ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん)</small>	エネルギー 763kcal	えびピラフ <small>(えび ミックスベジタブル たまねぎ)</small> ポークビーンズ <small>(豚肉 大豆 ジャがいも たまねぎ にんじん グリンピース)</small> コーンスープ <small>(牛乳 コーンスープ)</small>	エネルギー 726kcal	ご飯 たらのもと焼きと温野菜 <small>(にんじん ビーマン 干しいたけ フロccoli かぼちゃ)</small> 大根と厚揚げの煮物 <small>(干えび 揚げ豆腐 だいこん)</small>	エネルギー 615kcal	ご飯 肉コロッケとボイルキャベツ のアーモンド和え <small>(含挽 ジャがいも にんじん たまねぎ キャベツ アーモンド)</small> 青菜の磯辺和え <small>(ちりめん 小松菜 にんじん えのき)</small>	エネルギー 814kcal	ご飯 煮豚とお浸し <small>(ほうれん草 にんじん もやし)</small> こんにゃくと大根の煮物 <small>(干えび 大根 こんにゃく グリンピース)</small>	エネルギー 719kcal	八宝菜 <small>(豚肉 えび いか うずら 卵 きくらげ 白菜 ヤングコーン ビーマン たまねぎ にんじん)</small> パンプキンサラダ <small>(ベーコン かぼちゃ たまねぎ レタス パセリ)</small>	
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)						
朝食	ご飯 みそ汁 <small>(豆腐 たまねぎ わかめ ぶ)</small> 塩サケ じゃこ天 奈良漬 ヤクルト	エネルギー 553kcal	ご飯 赤だし <small>(豆腐 たまねぎ わかめ ぶ)</small> 煮ちくわ 昆布巻き たくあん ふりかけ	エネルギー 426kcal	テーブルロール レーズンパン スクランブルエッグと生野菜 <small>(レタス ミニトマト)</small> カフェオレ	エネルギー 539kcal	ご飯 みそ汁 <small>(油あげ かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ)</small> 厚焼きたまご 昆布佃煮 白菜漬 納豆	エネルギー 517kcal	テーブルロール チョコフラワー スパソテー <small>(ハム スパゲティ たまねぎ ビーマン)</small> コーヒー チーズ	エネルギー 583kcal	<p>●お雑煮 1月1日(金) ●天丼 1月2日(土)</p>  <p>おふく餅を使用します</p>  <p>昨年好評の天丼です</p>			
昼食	ご飯 ■ぜんざい <small>(もち 小豆)</small> 鶏肉の松風焼きと温野菜 <small>(さつまいも フロccoli)</small> れんこんサラダ <small>(ハム れんこん 大根 にんじん かいわれ ごま)</small>	エネルギー 961kcal	ご飯 雷汁 <small>(豆腐 こまつな)</small> さけのパン粉焼きと生野菜 <small>(キャベツ 紫キャベツ)</small> 金平ごぼう <small>(ごぼう にんじん こんにゃく ごま)</small>	エネルギー 747kcal	軽作業2階リクエスト	エネルギー 639kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 <small>(にんじん フロccoli)</small> フレンチサラダ <small>(ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう)</small>	エネルギー 768kcal	麦ごはん すまし汁 <small>(えのき ぶ わかめ ねぎ)</small> はまちの照り焼きと大根おろし ツナサラダ <small>(ツナ きゅうり トマト たまねぎ 大根)</small>	エネルギー 775kcal	<p>●軽作業班2階リクエスト 1月13日(水) しょうゆラーメン 揚げ餃子と温野菜 プリンアラモー</p>   			
夕食	ご飯 たらのマヨネーズ焼きと野菜 炒め <small>(キャベツ たまねぎ ビーマン しめじ)</small>	エネルギー 655kcal	ご飯 豚肉のみそ焼きと温野菜 <small>(かぼちゃ フロccoli)</small>	エネルギー 885kcal	鶏肉のバジルオイル焼きと温野菜 <small>(フロccoli にんじん)</small>	エネルギー 741kcal	ご飯 さわらときのこのつつみ焼き <small>(しいたけ しめじ えのき たまねぎ にんじん ビーマン)</small>	エネルギー 663kcal	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 <small>(かぼちゃ フロccoli)</small>	エネルギー 793kcal				

里いもの鶏そぼろあんかけ
(鶏肉 里いも にんじん グリンピース)

ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん
きゅうり ひじき ごま)

きのこマリネ (えのき しめじ しいたけ エ
リンギ たまねぎ コーン パセリ)

ジャーマンポテト
(ベーコン ジャがいも たまねぎ パセリ)

えびと豆腐の中華煮
(えび 豆腐 京ねぎ)







		16 (土)				17 (日)			
朝食	<p>●ウィズリクエスト 1月22日(金) パスタ3種盛り(ミート ジェノベーゼ ペペロンチーノ) 照り焼きチキンと温野菜 コンソメスープ カットケーキ</p> 	<p>アンデニッシュ ツイスト 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー ヨーグルト</p>	<p>エネルギー 571kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ なす たまねぎ ねぎ) ししゃも カニカマ きんとき煮豆 ふりかけ</p>	<p>エネルギー 497kcal</p>				
昼食	<p>●旬の食材 白菜 小松菜 菜の花 芽キャベツ いか たこ りんご いちご 西洋なし</p> 	<p>ハンバーグピラフ(米 ベーコン たまねぎ ミックスベジタブル ハンバーグ) カリフラワーの粒マスタード サラダ(ハム カリフラワー ブロッコリー きゅうり たまねぎ) コンソメスープ (干えび キャベツ たまねぎ セロリー パセリ)</p>	<p>エネルギー 707kcal</p>	<p>ご飯 チキンカツと生野菜 (キャベツ 赤たまねぎ かいわれ)</p>	<p>エネルギー 871kcal</p>				
夕食		<p>ご飯 じゃこカツとイカリングと青菜のごま和え(ごまつな もやし ごま) 筑前煮(鶏肉 にんじん れんこん さといも こんにゃく 干しいたけ グリンピース)</p>	<p>エネルギー 888kcal</p>	<p>ご飯 さばのカレーしょうゆ焼きと温野菜(さつまいも ブロッコリー) かぼちゃのそぼろあん (鶏肉 かぼちゃ ねぎ)</p>	<p>エネルギー 707kcal</p>				

当日は、チョコとモンブランの盛り合わせになります。

18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)		24 (日)			
朝食	<p>ご飯 赤だし (なめこ たまねぎ わかめ) じゃこ天 明太子 きんとき煮豆 ヤクルト</p>	<p>エネルギー 498kcal</p>	<p>テーブルロール クリームパン 野菜炒め (ハム キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン)</p>	<p>エネルギー 545kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 たまねぎ ねぎ) 高野煮 ウイナー 昆布佃煮 ヤクルト</p>	<p>エネルギー 551kcal</p>	<p>テーブルロール ツナマヨパン しらすスクランブル (卵 ちりめん ねぎ レタス ミニトマト) カフェオレ</p>	<p>エネルギー 758kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (じゃがいも 油あげ わかめ ねぎ たまねぎ) ソーセージ かまぼこ 小魚佃煮 味付のり</p>	<p>エネルギー 478kcal</p>	<p>ご飯 赤だし (豆腐 油あげ たまねぎ わかめ ねぎ) イワシ佃煮 ちくわ たくあん</p>	<p>エネルギー 512kcal</p>	<p>ホットケーキ 野菜ジュース ソフール パイン缶</p>	<p>エネルギー 679kcal</p>	
昼食	<p>焼き豚玉子飯 (米 卵 焼き豚 かいわれ) 揚げだし豆腐 (豆腐 大根 ねぎ) すまし汁 (えのき わかめ ねぎ)</p>	<p>エネルギー 747kcal</p>	<p>ご飯 さわらのねぎソースかけと生野菜(リーフレタス レタス 赤たまねぎ トマト) 豚バラレンコン (豚肉 れんこん にんじん ごま)</p>	<p>エネルギー 817kcal</p>	<p>ご飯 酢豚(豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ビーマン 揚げのこ きくらげ ハイナップル) 春雨サラダ (かにかま 春雨 きゅうり わかめ)</p>	<p>エネルギー 824kcal</p>	<p>ご飯 かきたま汁(卵 えのき みつば) たらのごま焼き さつまいものサラダ(ハム さつまいも きゅうり かいわれ たまねぎ リーフレタス)</p>	<p>エネルギー 656kcal</p>	<p>ウィズリクエスト</p>	<p>エネルギー 854kcal</p>	<p>ご飯 りんご さばのしょうが煮と煮物 (大根 こんにゃく) 卯の花 (むきえび おから にんじん 干しいたけ グリンピース)</p>	<p>エネルギー 754kcal</p>	<p>ご飯 コンソメスープ (干えび 大根 にんじん パセリ) スパイシーチキンと温野菜 (にんじん ブロッコリー) マカロニサラダ (ハム 卵 マカロニ きゅうり たまねぎ)</p>	<p>エネルギー 785kcal</p>	
夕食	<p>麦ごはん 豚肉の生姜焼きと温野菜 (さつまいも れんこん) 青菜のピーナッツ和え(ちりめん こまつな もやし にんじん ピーナッツ)</p>	<p>エネルギー 868kcal</p>	<p>ご飯 チンジャオロースー(牛肉 ビーマン パプリカ だけのこ たまねぎ もやし ねぎ) かいわれサラダ (干えび きゅうり かいわれ わかめ)</p>	<p>エネルギー 600kcal</p>	<p>ドライカレー (合挽 たまねぎ にんじん ビーマン) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干豆腐) ソフール</p>	<p>エネルギー 729kcal</p>	<p>ご飯 和風ハンバーグと温野菜(合挽 豆腐 ミックスベジタブル ブロッコリー かぼちゃ) 青菜の辛子マヨネーズ和え (ハム ほうれん草 きゅうり にんじん)</p>	<p>エネルギー 701kcal</p>	<p>ご飯 ちゃんこ風煮物(鶏肉 豆腐 白菜 にんじん しいたけ えのき もやし ニラ) 三色和え (ハム 卵 春雨 きゅうり)</p>	<p>エネルギー 724kcal</p>	<p>ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけと温野菜(卵 豆腐 鶏肉 たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ ブロッコリー) ごぼうサラダ (ちりめん ごぼう だいこん かいわれ)</p>	<p>エネルギー 724kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (えのき しめじ たまねぎ わかめ ねぎ) さんまのかば焼きと温野菜 (大根 菜の花) レバニラ炒め(牛レバー ニら もやし)</p>	<p>エネルギー 733kcal</p>	<p>エネルギー 759kcal</p>
25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)		30 (土)		31 (日)			
朝食	<p>ご飯 みそ汁 (さつまいも たまねぎ ねぎ) 塩サバ きんとき煮豆 たくあん</p>	<p>エネルギー 552kcal</p>	<p>黒糖ロール シュガーパン スパソテー (ハム スパゲティ たまねぎ ビーマン) コーヒー チーズ</p>	<p>エネルギー 490kcal</p>	<p>お茶漬け 厚焼きたまご カニカマ 白菜漬け ヤクルト</p>	<p>エネルギー 417kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ わかめ たまねぎ ねぎ) じゃこ天 ウイナー きんとき煮豆</p>	<p>エネルギー 528kcal</p>	<p>テーブルロール チーズロール オムレツと生野菜 (ミニトマト レタス) カフェオレ バナナ</p>	<p>エネルギー 723kcal</p>	<p>コーンパン クリームパン スパソテー (ハム スパゲティ たまねぎ ビーマン) カフェオレ ゼリー</p>	<p>エネルギー 686kcal</p>	<p>お茶漬け 塩サバ かまぼこ たくあん ヤクルト</p>	<p>エネルギー 486kcal</p>	
昼食	<p>ご飯 すまし汁(豆腐 えのき わかめ ねぎ) 鮭の塩焼きと大根おろし 筑前煮(鶏肉 れんこん さといも にんじん いんげん こんにゃく 干しいたけ)</p>	<p>エネルギー 605kcal</p>	<p>麦ごはん とんかつと生野菜 (キャベツ 水菜 赤ビーマン) 糸こんにゃくの玉子とじ(鶏肉 卵 にんじん 糸こんにゃく グリンピース)</p>	<p>エネルギー 878kcal</p>	<p>ハンバーガー ウイナーロール コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン) パンプキンスープ コーヒーゼリー</p>	<p>エネルギー 750kcal</p>	<p>ご飯 エビフライとイカリングフライと生野菜(キャベツ 赤ビーマン 水菜) 里いものそぼろ煮 (合挽 里いも にんじん グリンピース)</p>	<p>エネルギー 711kcal</p>	<p>ご飯 けんちん汁(豆腐 油あげ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ) たら塩麴焼き いんげんの胡麻和え (かまぼこ いんげん にんじん きゅうり ごま)</p>	<p>エネルギー 576kcal</p>	<p>肉うどん (うどん 牛肉 たまねぎ かまぼこ ねぎ) 大根のそぼろ煮 (豚肉 焼き豆腐 大根 ねぎ) 青菜のお浸し (ちりめん こまつな もやし にんじん)</p>	<p>エネルギー 626kcal</p>	<p>カレーライス(ごはん 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 福神漬け らっきょう) ほうれん草の粒マスタードサラダ(ハム 卵 ほうれん草 ミックスベジタブル) ソフール</p>	<p>エネルギー 897kcal</p>	
夕食	<p>ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (さつまいも れんこん) 白菜の塩昆布和え (卵 豚肉 白菜)</p>	<p>エネルギー 777kcal</p>	<p>ご飯 ホイコーロー炒め (豚肉 キャベツ もやし ニら にんじん) ぎょうざと温野菜(ブロッコリー)</p>	<p>エネルギー 843kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のなめこおろし煮 (鶏肉 大根 なめこ おつぼ じゃがいも こんにゃく) 湯豆腐(豆腐 かつおぶし ねぎ)</p>	<p>エネルギー 841kcal</p>	<p>チャーハン (米 焼き豚 にんじん たまねぎ ねぎ) かにたま (卵 かにかま 干しいたけ だけのこ ねぎ ブロッコリー) 中華スープ (レタス たまねぎ わかめ ごま)</p>	<p>エネルギー 539kcal</p>	<p>ご飯 豆腐チゲ鍋風煮物(牛肉 豆腐 納豆 白菜 キムチ ねぎ しいたけ) カブの酢の物(ちりめん かまぼこ かぶ 大根 きゅうり わかめ)</p>	<p>エネルギー 732kcal</p>	<p>ご飯 マーボー春雨 (合挽 春雨 しめじ えのき ビーマン にんじん たまねぎ) もやしのナムル (ハム きゅうり もやし きくらげ ごま)</p>	<p>エネルギー 652kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のカシューナッツ炒め (鶏肉 カシューナッツ たまねぎ ビーマン パプリカ) ひじきの炒り煮(鶏肉 大豆 油あげ にんじん ひじき 干しいたけ グリンピース)</p>	<p>エネルギー 943kcal</p>	