

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
月曜				11日	
昼食				しそもじ玄米 五香大豆 ゆずのお浸し ほうろく草の味噌汁・イリコ	小豆玄米 野菜炒め チンゲン菜とエビの煮物 白濁の味噌汁・イリコ
朝ごはん				おかゆ・野菜煮物・果実・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ				大福もち・お茶	レーズンクッキー・お茶
月曜	2日	3日	4日	5日	6日
月曜	わかめ玄米 大豆とトウモロコシ・茹でキャベツ 大豆なます 玉葱の味噌汁・イリコ	大豆玄米 ほうろく草の御チリソリ 大豆の煮物 もやしの味噌汁・イリコ	☆☆☆お餅つき☆☆☆ つきたてお餅 真だくき味噌汁	ロールパン がやトグラタン 真乳クリームスープ イリコ	ハヤシライス 野菜ステーキ りんご イリコ
朝ごはん	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・果実・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし・りんご
おやつ	ホットケーキ・お茶	お菓子・お茶	みかん・果実	ぜんざい・お茶	りんごもちパン・りんご
月曜	12日	13日	14日	15日	16日
月曜	じゃこちん玄米 キャベツとあげの御とじ がやトグラダ 大根の味噌汁・イリコ	ゴチん玄米 グランド内子玄米・茹でキャベツ 五香お浸し じゃが芋の味噌汁・イリコ	がやトパン マカロニサラダ カレースープ イリコ	果実玄米 麻婆豆腐 切干大根と椎茸のサラダ エリンギの味噌汁・イリコ	切干玄米 おでん バナナ イリコ
朝ごはん	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし・バナナ
おやつ	アップルとリンゴのケーキ・お茶	フライドポテト・お茶	かぶお餅・お茶	ジャムサンド・果実	アップルケーキ・りんご
月曜	19日	20日	21日	22日	23日
月曜	じゃが芋のぼろろ煮 切干大根のバター味噌炒め 小松菜の味噌汁・イリコ	おかいさん（果がゆ） りんごはきみ揚げ・茹でキャベツ りんご イリコ	☆☆☆冬至☆☆☆ 海苔玄米・かぼちの煮物 自家製のシーチキン煮 ゆず味噌けんちん汁・イリコ	☆☆☆クリスマス☆☆☆ パイキングメニュー	天竺鍋生肉
朝ごはん	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・りんご	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	
おやつ	梨のラスク・果実	ピザ・お茶	お菓子・お茶	クリスマスケーキ・みかん	
月曜	29日	30日	31日	29日	30日
月曜	ふりかけ玄米 インゲンと糸こんにゃくの炒め物 五目むじき 大根の味噌汁・イリコ	シーチキン玄米 高野豆腐の御とじ 小松菜の味噌汁 しめじの味噌汁・イリコ	年越しうどん 野菜のかき揚げ・茹でキャベツ みかん イリコ		
朝ごはん	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	うどん・野菜煮物・みかん		
おやつ	みかん・果実	ぜんざい・お茶	お菓子・お茶		

鶏肉エキス・にんにく入り味噌汁が始まります！



【おかいさん】

「おかいさん」とは昔例のごとく、和歌山の郷土食です。昔ながらでも食べられていて、早起の方がいらっしゃる家庭で、今でも食べられている人も多いと思われます。遠来の由例を飲むことで作りますが、最初に餅に茶や梅葉が入った御茶と一緒に3杯から飲みます。凍結したらそのお茶の入った瓶(ちゃんぽん)といいますが取り出して、茹でた米が柔らかくなるまで飲んでいただきます。夏は冷たくやして、冬は温かして、雪山や味噌など少し旨味のあるおかずと一緒に食べると、とても美味しいいただけます。おせせに動かされた「おかいさん」はいかがですか？

毎年12月から、朝は鶏肉エキスをお湯で溶き味噌汁を混ぜお餅つばつしたエキスを始め、昼食では割りおろしたニンニクを入れた味噌汁を飲んで寒さに負けない体作りをしています。鶏肉エキスは、骨髄の汁を濃縮したもので、強力な働きをもつ骨からの家庭薬です。骨髄が骨で、お腹をこわしたり、熱を出したりした時に飲ませると良いといわれています。鶏肉エキスに含まれる成分は、ケエン酸、リン酸、カルシウムなどで、疲労回復や骨の働きを活性化させる作用があります。他にも体を温める効果や血液改善、免疫細胞の促進、カルシウム吸収率の向上などがあります。にんにくにはアリシンという独特の芳香成分が含まれており非常に強い殺菌作用があるため、病原菌やウイルスを排除する働きがあります。また、アリシンは体内でアリアシンという物質に変化して、現代人に必要なビタミンB1の吸収を助けます。これにより、代謝機能が向上し血行が促進されます。玉葱や青ねぎにも同じような働きがあります。実際に使ったり、サラダなどに入れるなど、ご家庭でも積極的に料理に取り入れてみて下さい。

