

えだ山の笑顔

平成24年



号

発行日：平成24年12月25日

11月～12月の間…

クリスマス会 をしました

ボランティアのみなさま！

素敵な楽しい時間を…

ありがとうございました!!

次回も楽しみにお待ちしております☆



東海大学付属相模中等部さん



横浜ミュージカル牧場さん



田園グリークラブさん



ヒマナスターズさん



横浜はなみずき混声合唱団さん



鈴木さん&前島さん



オリーブさん



野崎さん



歌楽会さん



音楽プログラムの様子



つづきマジッククラブさん

みしまサントさん



漆原さん

川和高校室内楽部さん

世界の お正月料理

日本では、お雑煮やおせちが定番のお正月料理。
海外の世界各国では、どんなものを新年に
食べているのでしょうか!?

ギリシャ
切り分けたケーキの
どれかに、コインが
入っていて、コインを
当てた人が福を得る、
とされています。

韓国
お隣の韓国でも、
「トックツ」という
お雑煮のようなもの
を食べます。韓国だけ
にキムチも入ってます。

メキシコ
メキシコでは教会で新年の
鐘が12回鳴ります。
それに合わせてブドウを
12粒食べるそうです。

南アフリカ
南半球の南アフリカでは、
新年の時期は夏。みんな
で「フライ」と呼ばれる
巨大ソーセージでBBQ
を楽しむそうです!

ブラジル
小麦粉、玉子、牛乳をまぜて、
トレーに流し込み鶏むね肉と
細かく切ったオリーブを
入れて焼いた
「トールタ・デ・フランコ」
という料理が定番です。

☆今月の作品作り・体操&レクリエーション☆

日にち	レクリエーション	◆ 行事 ◆
4日(金) ~ 5日(土)	駅伝ゲーム	
6日(日) ~ 12日(土)	鏡もち落としちゃダメよ!ゲーム	・10日(木) フラワーアレンジメント
13日(日) ~ 19日(土)	…*☆誕生日会☆*…	・18日(金)、21日(月) カラオケボラさん
20日(日) ~ 26日(土)	輪ゴムリレー	・31日(木) 三味線ボラさん
27日(日) ~ 31日(木)	頭の体操	

♪音楽プログラム：10日(木)、20日(日)

1月5日(土)～11日(金)の昼食は…

「お正月お祝い御膳(松花堂弁当)」です♪

ちらし寿司や、天ぷらなどなど…

新年をお祝いの、ごちそうメニューをご用意!!

詳しくは、裏面のメニューにてご確認下さい。



1月13日(日)～19日(土)は…

「お餅つき」をします!!

みなさんでお餅をついた後は、
あったか〜いお汁粉でホッ♪



1月14日(月)～1月17日(木)

1月25日(金)～1月27日(日)の
と
昼食は、お鍋メニューをご用意!!

現在、臨時利用を大募集!!

※詳しくは、生活相談員までお問い合わせください。

お知らせ

発行：横浜市荏田地域ケアプラザ
 所長：坂元 裕輔
 編集：荏司 巧馬 (生活相談員)
 住所：横浜市青葉区荏田町494-7
 電話：911-8001
 Fax：911-8121
<http://www.yokohamashakyo.jp/eda/>

日 月 火 水 木 金 土

1月週間献立表

							金 4日	土 5日
屋食	<h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">新春のお慶びを 申し上げます</h2>						カレーライス 福神漬 ブロッコリーのサラダ フルーツ 中華スープ(春雨・わかめ)	ちらし寿司 鮭のみそ漬焼 五目煮しめ 口取り フルーツ みそ汁(大根・わかめ)
おやつ							みかんゼリー	練り切り(寿)
							エネルギー 539kcal / たんぱく質 14.4g 脂質 12.4g / 食塩相当量 3.3g	エネルギー 720kcal / たんぱく質 42.1g 脂質 16.7g / 食塩相当量 4.4g
		6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
屋食	ちらし寿司 ぶりの照焼 高野豆腐と野菜の含煮 口取り フルーツ みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	七草ご飯 さわらの西京焼 炊合せ 口取り フルーツ すまし汁(ふ・みつば)	赤飯 鶏肉のマヨネーズ焼 切干大根の煮物 口取り フルーツ みそ汁(もやし・小松菜)	赤飯 松風焼 じゃがいもとさつま揚げの煮物 紅白なます 煮豆 みそ汁(豆腐・わかめ)	ゆかり御飯 天ぷら 筑前煮 紅白なます 煮豆 みそ汁(えのき・ほうれん草)	ゆかり御飯 天ぷら 里芋のそぼろ煮 紅白なます 煮豆 すまし汁(ふ・ながねぎ)	御飯 麻婆豆腐 シューマイ(えび) ミモザサラダ 中華スープ(白菜・しめじ)	
おやつ	練り切り(寿)	練り切り(松)	練り切り(松)	お饅頭	お饅頭	お饅頭	ワッフル	ワッフル
	エネルギー 768kcal / たんぱく質 38.9g 脂質 24.4g / 食塩相当量 4.2g	エネルギー 664kcal / たんぱく質 31.7g 脂質 16.9g / 食塩相当量 4.4g	エネルギー 621kcal / たんぱく質 30.2g 脂質 16.4g / 食塩相当量 3.8g	エネルギー 664kcal / たんぱく質 29g 脂質 10.5g / 食塩相当量 3.7g	エネルギー 659kcal / たんぱく質 17.9g 脂質 14.8g / 食塩相当量 3.2g	エネルギー 599kcal / たんぱく質 15.6g 脂質 12.6g / 食塩相当量 2.3g	エネルギー 643kcal / たんぱく質 26.5g 脂質 22.3g / 食塩相当量 2.9g	
		13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
屋食	中華丼 さつまいものレモン煮 中華サラダ 玉子スープ	おにぎり 鶏水炊き シューマイ(えび) いちごムース	うどん おでん鍋 クリーミーコロッケ 白菜のお浸し	おにぎり 豚鍋 厚焼玉子 フルーツ	玉子雑炊 豚鍋 シューマイ フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚のピカタ ジャーマンポテト ピーチヨーグルト コンソメスープ(わかめ・しめじ)	御飯 豚肉の生姜焼 里芋ごまよごし ナムル すまし汁(ふ・みつば)	
おやつ	お餅つき (お汁粉)							
	エネルギー 678kcal / たんぱく質 20.1g 脂質 14.5g / 食塩相当量 3.1g	エネルギー 695kcal / たんぱく質 35.6g 脂質 14.1g / 食塩相当量 2.7g	エネルギー 681kcal / たんぱく質 33g 脂質 17.5g / 食塩相当量 4.7g	エネルギー 745kcal / たんぱく質 27.4g 脂質 24.6g / 食塩相当量 3.1g	エネルギー 755kcal / たんぱく質 28.7g 脂質 24.9g / 食塩相当量 2.9g	エネルギー 643kcal / たんぱく質 31.4g 脂質 12.9g / 食塩相当量 3.5g	エネルギー 728kcal / たんぱく質 29.1g 脂質 23.4g / 食塩相当量 2.9g	
		20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
屋食	御飯 ハンバーグ和風きのこソース ビーフンソテー(えび入り) 大根とかにかまのマヨネーズ和え みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 鶏肉のさっぱり焼 はんぺんの玉子とじ きゅうりと大根の酢の物 みそ汁(小松菜・えのき)	ハヤシライス 海草サラダ フルーツゼリー キャベツスープ	御飯 油淋鶏 ひじきの炒り煮 もやしと胡瓜の梅肉和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)	けんちんうどん シューマイ(かに) ほうれん草のごま和え フルーツ	おにぎり きりたんぽ鍋 クリーミーコロッケ フルーツ	玉子雑炊 寄せ鍋風 野菜コロッケ フルーツ	
おやつ	リンゴのシナモン煮	リンゴのシナモン煮	どら焼き(こしあん)	ドームケーキ(カスタード)	ドームケーキ(カスタード)	粒あんぱん	粒あんぱん	
	エネルギー 667kcal / たんぱく質 23.4g 脂質 19.5g / 食塩相当量 3.9g	エネルギー 561kcal / たんぱく質 27.2g 脂質 12.2g / 食塩相当量 3.5g	エネルギー 641kcal / たんぱく質 14.6g 脂質 17.4g / 食塩相当量 2.6g	エネルギー 625kcal / たんぱく質 25.5g 脂質 16.6g / 食塩相当量 3.6g	エネルギー 635kcal / たんぱく質 21.1g 脂質 17.1g / 食塩相当量 4.2g	エネルギー 759kcal / たんぱく質 23.5g 脂質 16.1g / 食塩相当量 2.6g	エネルギー 751kcal / たんぱく質 30.6g 脂質 19.1g / 食塩相当量 3.6g	
		27日	28日	29日	30日	31日	<p>1/5~1/11はお正月お祝い御膳 (松花堂弁当)となっております。</p> <p>1/13~1/19はお餅つき！！</p> <p>1/14~1/17 1/25~27はお鍋の日と なっております。お楽しみに。</p>	
屋食	おにぎり きりたんぽ鍋 だし巻たまご フルーツ	おかめうどん 竹輪の磯辺揚げ コールスローサラダ フルーツ	御飯 フライ盛合せ 大根のかにか風味あんかけ 酢の物(きゅうり・わかめ) みそ汁(ふ・たまねぎ)	御飯 さばとゆで玉子のみそ煮 切干大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え みそ汁(大根・ながねぎ)	御飯 赤魚の煮付 肉じゃが スパゲティサラダ みそ汁(大根・油揚げ)			
おやつ	コーヒーゼリー	コーヒーゼリー	水ようかん	水ようかん	どら焼き(こしあん)			
	エネルギー 639kcal / たんぱく質 22.1g 脂質 15.5g / 食塩相当量 3.3g	エネルギー 494kcal / たんぱく質 16.3g 脂質 11.9g / 食塩相当量 4.7g	エネルギー 604kcal / たんぱく質 22.1g 脂質 14.2g / 食塩相当量 3.5g	エネルギー 738kcal / たんぱく質 30.2g 脂質 28g / 食塩相当量 3g	エネルギー 688kcal / たんぱく質 28.3g 脂質 13.9g / 食塩相当量 3.7g			

* 献立が一部変更になる場合があります。ご了承ください。当プラザでは国内産のお米を使用しております。