



## 1 2月の行事食

冬至 12月22日（木）



～献立～

- ・米飯
- ・ブリの西京焼き
- ・南瓜のいところ煮
- ・菜の花の青じそ和え



冬至は、1年の中で夜が最も長く、昼が短い日であり、冬至を境に運が上昇するとされています。そのため、栄養満点の南瓜を食べ、体を温めるゆず湯に入り無病息災を願う風習があります。当院では南瓜を小豆で煮た、いところ煮を提供しました。

クリスマス 12月25日（日）



～献立～

- ・ケチャップライス
- ・フライドチキン
- ・マリネサラダ
- ・クリスマスケーキ



クリスマスカード



開いた状態

クリスマスには、プレート皿にケチャップライスとフライドチキンを盛り付けました。マリネサラダは、色がしっかり出るよう野菜は塩もみをしています。今年のクリスマスケーキは、いちごのショートケーキにしました。カードは栄養科で手作りし、サンタさんのカードを開くと、中からメッセージとプレゼントを運ぶサンタさんが出てくる仕掛けとなっています。

大晦日 12月31日（土）



～献立～

- ・年越し蕎麦
- ・かき揚げ
- ・ツナサラダ
- ・フルーツ



昼食には年越し蕎麦を提供しました。鶏肉やほうれん草、かまぼこなど具材をたっぷり入れ、かつおや昆布でだしをしっかりと、薄味でも美味しく食べられるよう工夫しています。かき揚げを蕎麦に浸して食べても美味しく食べられます。

# 1 2月の行事食

大晦日 12月31日（土）



～献立～

- ゆかりご飯
- 松風焼き
- 煮しめ
- 小松菜のわさび和え



大晦日の夕食には、松風焼きを提供しました。松風焼きには、表面にケシの実やごまをまぶし賑やかな反面、裏には何も無い状態の食べ物から、「裏には何も無い、隠し事の無い、正直な生き方ができるように」という前向きな意味が込められています。当院では、ごまと青のりで2色の鶏松風焼きにしました。

# 1 2月の食育の日

12月6日（火）



～献立～

- 米飯
- ほっけの粕漬け焼き
- ポテトと舞茸のガリ батаソテー
- 豚しゃぶサラダ

～地場食材～

- じゃがいも 上川
- 舞茸 愛別
- 豚肉 上川管内
- 豆苗 旭川近郊



ポテトと舞茸のガリ батаソテーは、煮崩れしにくく甘みのあるメイクインを使用しました。

12月16日（金）



～献立～

- 米飯
- 鶏肉の唐揚げ
- 南瓜のクリーム煮
- 長ネギのナムル



～地場食材～

- 鶏肉 網走管内
- 長ネギ 富良野

長ネギは、炒め物や煮物のほかに、ナムルのような和え物にしてもおいしいです。

# 1月の行事食・食育の日予定

1月1日（日）  
お正月

1月2日（月）  
お正月

1月7日（土）  
七草粥

1月19日（木）  
食育の日

1月27日（金）  
食育の日