



# 令和7年新年号栄養だより

元旦(水)朝 盛り合わせ、ご飯、味噌汁(パン食無し)

昼 おせち料理、赤飯、お雑煮(白味噌仕立て)

2日(木)昼 散らし寿司、お雑煮(すまし仕立て)

3日(金)昼 うな丼、大根の煮物、白菜浅漬、味噌汁

4日(土)デイサービス・配食サービス開始

7日(火)朝 七草粥(パン食無し)

15日(水) 10:30~初観音(3F 多目的室)

昼 小正月(赤飯、刺身、れんこんの煮物、だいこんのサラダ、赤だし)

25日(土)夕 豆乳鍋風、れんこん金平、マンゴー缶

30日(木)昼 「沖縄郷土料理」イナムドゥチ



## 謹賀新年

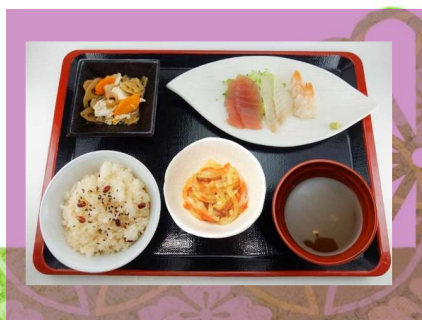


### 【おせち料理】

- ・有頭海老の旨煮 ・合鴨スモーク
- ・ほたて煮 ・数の子 ・寿高野の煮物
- ・伊達巻き ・絵馬蒲鉾 ・花三色
- ・カニカマ ・六角里芋煮
- ・昆布巻き ・黒豆煮
- ・若桃の甘露煮 ・栗きんとん

### 15日 「小正月」

小正月とは、正月を締めくくる節目です。正月の準備やおもてなしに忙しく働いていた人がひと段落つき、身内で正月を祝ってきたそうです。主婦をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれています。また、正月飾りを片付ける時期でもあります。



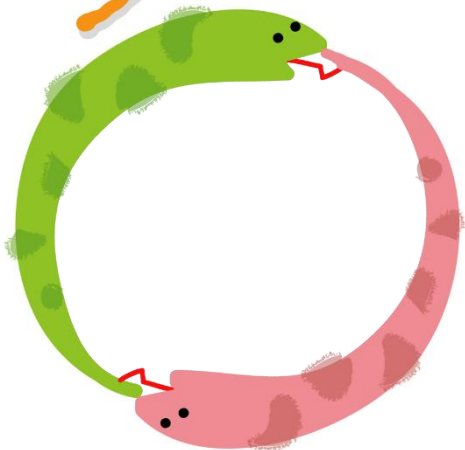


## ☆お正月の鏡餅☆

日本ではお正月に鏡餅を飾り縁起をかつぐ風習があります。その昔人の姿を映す鏡は神聖なるものと考えられ、魂をかたどって円形に作られたそうで、その年の歳神様が宿ると信じられています。せっかく歳神様が宿った鏡餅、しっかりと食べて身体に歳神様の幸運を治めたいものです。その餅を刃物で切らずに小槌を使って割って食べる事を「鏡開き」と言います。刃物を使って餅を切ることは、“切腹”を連想させるので、縁起が悪いと言われていたため、「新たに幸せな年を開く」という縁起をかついだ「開く」が使われるようです。鏡開きで開いた鏡餅は、お汁粉やぜんざいに入れて食べます。歳神さまの魂を皆さんのおなかに納めていただきます。



お正月  
お餅  
お祝い



1月30日(木)昼食

『イナムドゥチ』

沖縄県郷土料理



イナムドゥチは沖縄の郷土料理の汁物で、イナ(猪)、ムドゥチ(もどき)という意味があります。昔は、猪の肉が使われていましたが、次第に豚肉を使うようになったそうです。豚肉以外にも油揚げや平天なども加え、味噌風味の味付けになっています。沖縄ではおめでたい日に食べられているそうです。