

湯川デイ

# 2026

謹賀新年

## 『七草粥』

七草粥は、春の七草と呼ばれる七種類の野菜を刻んで入れた粥で、無病息災を祈る意味が込められています。

セリ：香りが強く食欲を促す

スズナ（カブ）：根菜で栄養豊富

スズメ（大根）：唱歌を助ける働き

ナズナ、ゴキョウ、ホコベラ、ホトケノザ：薬草的な役割は季節の象徴

4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
	ご飯 ハンバーグ 野菜のちゃんぽん風煮 やみつきほうれん草 コンソメスープ	ご飯 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 根菜和風サラダ 吸物	七草がゆ風 肉じゃが 焼き餃子 春菊の中華和え 吸物 	洋風鶏そぼろライス さつま芋と豆のハニーマスタード風味 りんご缶 人参のポタージュ	焼きそば おにぎり からし菜の和え物 フルーツミックス わかめスープ 	ご飯 シルバー照り焼き かぼちゃのクリーミー仕立て 大豆とえんどう豆のサラダ 味噌汁
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	春菊とツナの冬ご飯 甘辛鶏ごぼう なすの角煮添え 味噌汁 バナナ 	関西風だしたぬきそば おにぎり 野菜入り炒り玉子 マンゴープリン	ご飯 ホッケ塩焼き リボンペンネアラビアータ ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 たまねぎと豚肉の甘辛炒め かき揚げ 野菜の甘酢和え 吸物	ご飯 かに玉甘酢あんかけ マーボナス ブロッコリーのガーリック風味 味噌汁 	地鶏釜めしご飯 おでん あずきヨーグルト 吸物
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	ご飯 鶏肉ともやしのスタミナ風 ふんわり野菜豆腐寄せ チンゲン菜のカニカマ和え 吸物	とんこつ風うどん ごまドレの旨味茶飯（ミニ） 野菜コロッケ フルーツ（パイン缶）	ご飯 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 切昆布大豆 大根サラダ 吸物	ジャーマンポテトライス（カレー入） マカロニサラダ みかん缶 コンソメスープ	ご飯 根菜入り肉団子 野菜入り春雨煮 なます 中華スープ	ご飯 えびチリ 絹ごし揚げ煮 ピーマンナムル 味噌汁 
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
 七草粥	ご飯 サンマ塩焼き 白菜とひき肉の味噌炒め カリフラワーおかか和え 味噌汁	豚肉のオイスター丼 いんげんと木耳の炒め煮 黄桃缶 味噌汁	ぶっかけきしめん ミニ山菜五目おにぎり ささみフライ オレンジ	ご飯 鶏肉の味噌だれ 春雨の高菜炒め 山菜のさっぱり和え 吸物	ご飯 ホッケ煮付け じゃが芋と鶏肉の照り煮 おくらのお浸し 味噌汁	ご飯 オムレツ～ミートソース～ 青菜と竹輪の煮浸し うの花サラダ コンソメスープ