

1月献立表

デイサービスセンター 絆

月	火	水	木	金	土
				1	2
					
4	5	6	7	8	9
玉子寄せの和風あん	黄金カレイの胡麻醤油焼き	ハガツオの煮付け	鯖の醤油漬け焼き	ホッケの塩焼き	すき焼き風煮
冬瓜の含め煮	車ふの煮物	ハムソテー	茄子の煮物	ほうれん草のウィンナー煮	オムレツ
カニカマ入り酢の物	かぼちゃサラダ	キャベツのピーナッツ和え	キャベツとコーンのサラダ	カリフラワーのサラダ	大豆とオクラの和え物
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁
11	12	13	14	15	16
筑前煮	赤魚の照り焼き	牛皿	イナダの煮付け	アジの山椒風味	揚げ豆腐のそぼろあんかけ
オクラとえのきの和え物	フキと牛蒡の煮物	白菜とワカメの煮びたし	卵の花	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	チンゲン菜とサクラエビの炒め物
油揚げと竹輪のソース炒め	カリフラワーのサラダ	春雨サラダ	キャベツのなめ茸和え	レンコンサラダ	ポテトサラダ
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
18	19	20	21	22	23
豚肉と茄子の炒め物	ホキのムニエル	菜の花とベーコンのコロッケ	かに玉風甘酢あんかけ	ブリのバター焼き	肉団子のクリームソース
刻み昆布煮	里芋の煮つ転がし	白菜の玉子とじ	きんぴらごぼう	根菜のつみれ煮	白菜ときくらげの煮びたし
きゅうりと人参のサラダ	インゲンの胡麻和え	レンコンマリネ	白菜の塩昆布和え	マカロニサラダ	油揚げとキャベツの味噌炒め
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
25	26	27	28	29	30
鯖の塩焼き	さわらのネギ味噌焼き	黄金カレイの煮付け	チキンの粒マスタード焼き	オープンオムレツ	アジの塩こうじ焼き
ほうれん草と鶏肉のソテー	冬瓜の竹輪の煮物	もやしの小海老炒め	ほうれん草のおかか煮	里芋と鶏肉の煮物	さつまいもの甘露煮
大根のカニカマサラダ	チンゲン菜のおかか和え	かぼちゃの胡麻和え	カリフラワーとパプリカのサラダ	きゅうりのしそ和え	ひじきの枝豆の煮物
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
みそ汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁