

1月献立表

デイサービスセンター 絆

月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8
	黄金カレイの煮付け	チキンの粒マスタード焼き	シルバーのみそ焼き	助宗ダラの和風焼き	すき焼き風煮
	ピーマンとさつま揚げの炒め煮	里芋の煮っころがし	小松菜の煮物	高野豆腐煮	オムレツ
	菜の花サラダ	インゲンのカニカマ和え	カリフラワーのマリネ風	キャベツのピーナッツ和え	キャベツとコーンの酢の物
	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	すまし汁	みそ汁	みそ汁
10	11	12	13	14	15
白身魚きんぴらハンバーグ	白糸タラの和風ムニエル	赤魚のチーズ焼き	豚肉の生姜焼き	ハンバーグのオニオンソースがけ	揚げ豆腐のそぼろあんかけ
高野豆腐とインゲン煮	卵の花	ひじき煮	里芋の煮物	冬瓜の煮物	ポテトサラダ
人参と春雨の中華和え	オクラのサラダ	きゅうりのサラダ	チンゲン菜のマヨ和え	ほうれんそうのピーナッツ和え	ほうれん草とお麩の和え物
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	かきたま汁	みそ汁	みそ汁	春雨スープ	みそ汁
17	18	19	20	21	22
キタノヌケのネギ醤油焼き	鶏肉の味噌漬け焼き	シルバーの香草パン粉焼き	豚丼	サーモンフライ	赤魚の塩こうじ焼き
里芋の煮物	切り干し大根煮	さつま芋の甘煮	刻み昆布と白菜煮	高野豆腐煮	さつま芋のレンコンの天ぷら
チンゲン菜の梅和え	ほうれん草のわさび和え	ブロッコリーのなめ茸和え	つけもの	チンゲン菜のツナ和え	葉大根と竹輪のコンソメステーキ
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	かきたま汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁
24	25	26	27	28	29
豚肉のごま和え	ブリのごま油醤油焼き	メンチカツ	ハガツオの煮付け	鯖の醤油漬け焼き	鶏肉と春雨の山椒炒め
チヂミ	車麩の煮物	たけのこの煮物	野菜炒め	じゃが芋の照り煮	大根のさくらエビ煮
春雨サラダ	かぼちゃのサラダ	きゅうりのコーンサラダ	奴	切り干し大根サラダ	海藻の酢の物
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	みそ汁	みそ汁	みそ汁
31					
ホッケの塩焼き					
かぼちゃのいとこ煮					
きゅうりのサラダ					
デザート					
みそ汁					