

デイサービスセンター 絆

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|-----------------|-----------|--|-----------------|------------------|
|  | | | 1月4日 | 1月5日 | 1月6日 |
| | | | 赤魚の煮付け | ハンバーグ | 肉団子の中華炒め |
| | | | ブロッコリーとハムのソテー | 甘辛鶏ごぼう | カレーコロッケ |
| | | | かぼちゃのマヨ和え | ワカメとオクラの煮物 | 菜の花と竹輪のサラダ |
| | | | デザート | デザート | デザート |
| | | | みそ汁 | みそ汁 | かきたま汁 |
| 1月8日 | 1月9日 | 1月10日 | 1月11日 | 1月12日 | 1月13日 |
| シルバーの照り焼き | キタノメヌケのソテー | サバの塩焼き | 鶏肉のみそ焼き | 豚肉の甘辛炒め | サバ味噌煮 |
| さつまいもとツナのトマト煮 | 根菜つみれ煮 | 水餃子 | なすの煮物 | ちびっ子お好み焼き | 鶏肉とワカメの煮浸し |
| チンゲン菜の彩り生姜和え | 春雨サラダ | ごぼうのサラダ | きゅうりとトマトのサラダ | ブロッコリー小海老和え | レンコンマリネ |
| 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 |
| 1月15日 | 1月16日 | 1月17日 | 1月18日 | 1月19日 | 1月20日 |
| 助宗タラの和風ムニエル | キタノメヌケの煮付け | チキンのチーズ焼き | オープンオムレツ | 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 | 豆腐ハンバーグ～オニオンソース～ |
| かぼちゃの煮物 | ほうれん草のウインナー炒め | 里芋の煮物 | キャベツの炒め煮 | ちくわ磯辺天 | ごぼうと人参の挽き肉炒め |
| トマトと海藻のサラダ | インゲンのサラダ | 白菜の和え物 | カリフラワーのピクルス | 春菊の中華和え | キャベツのごま和え |
| 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 |
| 1月22日 | 1月23日 | 1月24日 | 1月25日 | 1月26日 | 1月27日 |
| メンチカツ | ハガツオのしょうゆ焼き | シルバーのみそ焼き | アジの和風ソテー | 赤魚粕漬焼き | マトウダイバター焼き |
| 白菜のしんじょ煮 | ひじきと大豆の炒り煮 | 水餃子のスープ煮 | 車麩の煮物 | キャベツとしめじのトマト煮込み | 野菜の卵和え |
| きゅうりのドレッシング和え | オクラのなめ茸和え | ポテトサラダ | キャベツの塩昆布和え | マカロニサラダ | オクラのごま和え |
| デザート | デザート | デザート | デザート | デザート | デザート |
| 豚汁 | みそ汁 | すまし汁 | スープ | みそ汁 | みそ汁 |
| 1月29日 | 1月30日 | 1月31日 |  | | |
| えび団子の中華炒め | サバの竜田焼き | すき焼き風コロッケ | | | |
| 白菜と油揚げの煮物 | 根菜の煮物 | きんぴらごぼう | | | |
| きゅうりのサラダ | じゃが芋の粒マスタードマヨ和え | もやしのささみ和え | | | |
| デザート | デザート | デザート | | | |
| みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | | | |