

# 今月の献立表

【デイサービス】 2021年1月

	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9
昼食	<b>中華丼</b> きゅうりの味噌ドレッシング ワカメスープ ナポリタン 長芋のチーズソテー キウイ	ご飯 豚キムチ 白きくらげの酢の物 かきたまスープ 里芋の味噌煮 玉ねぎのバター醤油和え 果物(オレンジ)	ご飯 蒸し魚の梅マヨネーズかけ 添え(キャベツのゆかり和え) 豆腐ドレッシングサラダ グリーンポターージュ 人参とレーズンのサラダ もやしの辛子マヨ和え 果物(バナナ)	<b>七草粥</b> <b>刺身盛り合わせ</b> 煮しめ 赤だし 小松菜のナッツ和え えびしんじょう 果物(みかん)	ご飯 鶏の照り焼 添え(ピーマン) キャベツのツナサラダ けんちん汁 厚揚げの甘辛煮 アスパラのカレー和え キウイ	ご飯 牛肉の味噌炒め 春雨の酢の物 すまし汁(あおさ) ピーマンと豆腐の炒め物 花ちりめんのパスタ みかん
	11	12	13	14	15	16
昼食	おにぎり <b>肉うどん</b> キャベツの酢味噌和え 南瓜のレモン煮 ピーマンのごまよごし 黄桃	<b>だご汁作り</b> おにぎり 団子汁テイ りんごのプラム煮	ご飯 鶏のケチャップ煮 酢の物 コーンチャウダー 海老のチリソース 大根のマヨネーズ和え キウイ	<b>手作りパンの日</b> 肉まん あんまん カレーまん ミネストローネ ツナサラダ キャベツのピーナッツ和え じゃが芋の田楽風 バナナ	<b>小正月</b> 小豆粥 魚の利休煮 添え(ごぼう) かにかまサラダ れんこん汁 きこの和え物 ねぎ焼き バナナ	ご飯 豚肉のオイスターマヨ炒め そばサラダ すまし汁(巻麩) 南瓜のミルク煮 かにの酢の物 キウイ
	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 魚の梅煮 添え(里芋) ピーマンのピーナツ和え なめこ汁 大根の照りマヨ焼き ブロッコリーの昆布茶和え 果物(びわ)	かやく御飯 <b>貝柱と三つ葉のあんかけ茶碗</b> すまし汁(はんぺん) もやしの甘酢炒め ほうれん草のわさび和え 果物(バナナ)	ご飯 魚のポテト焼き 添え(トマト) 青菜の白和え カレーミルクスープ マカロニのケチャップ炒め こんにゃくの煮物 果物(パイナップル)	五穀ご飯 豚肉の塩麴炒め 明太ドレッシングサラダ うすくず汁 人参しりしり 竹輪の胡麻味噌煮 果物(白桃)	ご飯 蒸し鶏の生姜ソースかけ 添え(人参) おからのサラダ 五目汁 ちくわのマヨサラダ ピーマンのくるみ和え リンゴの赤ワイン煮	ご飯 <b>鮭の味噌バター焼き</b> 添え(ピーマン) 南瓜のマッシュサラダ 吉野汁 じゃがいものそぼろ煮 豆腐のカレー炒め 果物(マンゴー)
	25	26	27	28	29	30
昼食	ご飯 チキンステーキ 添え(きのこ) 法連草のサラダ コンスープ ごぼうのマヨ和え 豆腐の味噌煮 果物(黄桃)	<b>シーフードカレー</b> かにサラダ ハニーラッシー 錦糸卵のえびしんじょう がんもの煮付け マンゴー	<b>だご汁作り</b> おにぎり 団子汁テイ 果物(みかん)	<b>味噌ラーメン</b> 揚げ茄子の挽肉味噌かけ わかめの酢の物 じゃが芋のチーズお焼き ツナとパプリカのマリネ みかん	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ほうれん草のごま酢和え 吉野汁 大根のもっちり照りマヨ焼き いんげんのなめ草和え りんごの甘煮	ご飯 魚のパン粉焼き 添え(トマト) ささみの酢の物 きしめん汁 ブロッコリーのおかか和え えびしんじょうの煮物 果物(キウイ)

※都合により献立を変更する場合があります。※赤字はおすすめメニューです。

新年あけましておめでとうございます。  
 今年も栄養課一同、心を込めた喜ばれる食事作りができるよう、励んでいきますのでどうぞよろしくお願い致します。

さて、今月は7日の七草粥と刺身の盛り合わせや小正月の小豆粥などの行事食があります。  
 また、毎月恒例の手作りパンの日では、パン・・・ではないかもしれませんが今回初挑戦となる中華まんの盛り合わせを予定しています。  
 寒い時期にびったりのメニューだと思うので、出来立ての中華まんを食べて体を温めて頂けたらと思います。

それでは、今年も栄養満点のご飯をたくさん食べて元気に過ごしましょう！

栄養課 江原