

1月献立表

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	1月7日
		赤魚のごま焼き	海老の中華丼	助宗タラの野菜あんかけ	回鍋肉
		高野豆腐の含め煮	小松菜の煮物	車麩の煮物	ひじきの煮物
		なすの和え物	つけもの	菜の花の辛子風味サラダ	ほうれん草のごま和え
		デザート	デザート	デザート	デザート
		みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
サワラの照り焼き	白糸ダラの竜田焼き	えび団子の中華炒め	たまごのオニオンコロッケ	キタノメヌケの漬け焼き	カツオの山椒味噌焼き
カリフラワーのそぼろあん	がんも煮	ひじき煮	きんぴらごぼう	切り干し大根煮	厚焼き玉子
海藻の粗おろしサラダ	きゅうりのサラダ	かぼちゃのピーナッツ和え	マカロニサラダ	カリフラワーのごま和え	海藻の煮物
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	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
キーマ風カレー	白身フライ	サバの味噌煮	白糸ダラの南蛮漬け	豚肉とナスのみそ焼き	肉団子のクリームソース
コーンピースオムレツ	高野豆腐の煮物	いなり餃子	かぶの煮物	チンゲン菜のきのこ煮	大根のガーリックバター炒め
トマトのサラダ	チンゲン菜の和え物	カリフラワーのドレッシング和え	ブロッコリーの和え物	トマトのごま和え	人参と鶏肉の塩だれ炒め
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
みそ汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
ブリの照り焼き	カレイの生姜煮	ホッケの南部焼き	シルバーのみそ焼き	ホキのムニエル	鶏肉と春雨の山椒炒め
冬瓜のがんも煮	ピーマンの炒め煮	切り干し大根煮	えび団子と小松菜の煮物	根菜とさつま揚げの含め煮	大根の桜えび煮
春雨サラダ	キャバツのサラダ	スパゲッティサラダ	スナックエンドウとパプリカの和え物	大根のハム和え	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	すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
1月30日	1月31日				
アジの煮付け	サワラのチーズ焼き				
ピーマンの味噌炒め	卵の花				
きゅうりのマヨ和え	オクラのゆかり和え				
デザート	デザート				
かきたま汁	みそ汁				