

1月のメニュー

	平成31年01月01日(火)	平成31年01月02日(水)	平成31年01月03日(木)	平成31年01月04日(金)	平成31年01月05日(土)	平成31年01月06日(日)	
朝	米飯 お雑煮(みそ仕立て) 千枚漬け オレンジゼリー	米飯 お雑煮(すまし仕立て) 桜大根 青りんごゼリー	黒糖ミルク じゃがいものソテー 牛乳	イエローロール ヤングコーンソテー 牛乳	ホットケーキ 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	レーズンパストリー ハムサラダ 牛乳	
昼	おせち		きのご御飯 ぶりの照り焼き ピリ辛炒め 切干大根の酢の物	十五穀ご飯 鶏のきじ焼き 三度豆の白和え はんぺんのお吸いもの	米飯 あじのムニエルマトソース 野菜ソテー ロールケーキ(バナナ・アップル)	米飯 麻婆豆腐 チリソースとひらたけの和え物 大根のごま油炒め	米飯 さごしの揚げ煮 青菜のソテー炒め 大根のキムチ和え
夕	米飯 ホキの和風マヨネーズ焼き 炒り豆腐 もやし和え物	米飯 チキンのトマト煮 ひじきのサラダ ピーマンのソテー	米飯 赤魚の中華煮 卵と高菜の炒め物 玉葱と卵のごま和え	米飯 とんべい オクラの青じそ豆腐 白菜のおみそ汁	米飯 さばのみりん焼き れんごんの甘辛炒め 白菜の和え物	米飯 タンダーチキン 花野菜サラダ コンソメスープ	
平成31年01月07日(月) 平成31年01月08日(火) 平成31年01月09日(水) 平成31年01月10日(木) 平成31年01月11日(金) 平成31年01月12日(土) 平成31年01月13日(日)							
朝	七草粥 たいみそ 厚揚げの煮物 うまい菜のおみそ汁 豆乳(バナナ)	レーズンドッグ 豚と青菜のソテー 牛乳	レモンフラワーパン 野菜のトマト煮 牛乳	米飯 うめびしお れんごんの煮物 かぼちゃのおみそ汁 オレンジジュース	キャラメルリング スクランブルエッグ 牛乳	バナナロール&レーズンロール 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	ハニーロール ほうれん草のパンソテー 牛乳
昼	米飯 あじの揚げ漬け 春雨の韓国風炒め キャベツとしらすの和え物	米飯 ハッシュドポーク パンブキンサラダ ほうれん草のソテー	海鮮丼 里芋まんじゅうのあんかけ かぼちゃと白菜のかつお和え なすのおみそ汁	コロッケカレー カリフラワーサラダ 福神漬 フルーツカクテル	米飯 白身魚の野菜あんかけ 里芋といかの煮物 ほうれん草の錦糸和え	米飯 バーベキューチキン もやしとさつま揚げの炒め物 しろくま寒天(バナナ・アップル)	麦飯 豚肉と白菜の煮物 れんごんの炒めもの 卵豆腐
夕	米飯 きのこ入り鶏つくねの照り焼き ごぼうの胡麻和え 小松菜となめこのおみそ汁	麦飯 赤魚の幽庵焼き もずく酢 チンゲン菜のおみそ汁	米飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー 白桃	米飯 さばの塩焼き 小松菜のツナ和え 大根の赤だし	米飯 肉じゃが 白菜とわかめの酢の物 青菜とさつま揚げの炒め物	米飯 さわらときのこの中華蒸し 小松菜とヤングコーンの炒め物 パンサンズウ	米飯 揚げ卵のカレーあんかけ じゃが芋のコンソメ煮 かりんごの甘酢和え
平成31年01月14日(月) 平成31年01月15日(火) 平成31年01月16日(水) 平成31年01月17日(木) 平成31年01月18日(金) 平成31年01月19日(土) 平成31年01月20日(日)							
朝	ビザトスト&ミチヨバナ 元気ヨーグルト コーンスープ	チョコチップメロンパン コーンソテー 牛乳	クリームエスカルゴ レンコンのマヨサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(のりたまご) 大根の煮物 春菊のおみそ汁 フルーツジュース	北海道ミルクパン 白菜のスープ煮 牛乳	コロッケバーガー 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	ロールパン ごぼうサラダ 牛乳
昼	米飯 若鶏の炭火焼き 五目ビーフン ブロッコリーのボン酢汁(揚げ)	麦飯 チャブチェ 生姜和え 鶏のくすたたますまし汁	米飯 あじのソテーペペロンチーノ キャベツのカレー炒め トマトと海草のサラダ	ゆかりご飯(半量) 海鮮お好み焼き はりはり漬け 里芋のお吸いもの	牛丼 野菜の炒り煮 チンゲン菜としめじののり和え マスカットゼリー	米飯 海老のチリソース炒め 春雨の中華煮 杏仁フルーツ(バナナ・アップル)	米飯 鶏肉のからあげ なすの炒め物 豆腐のおみそ汁
夕	米飯 白身魚のマヨネーズソース カリフラワーとツナの煮物 フルーチェ(いちご)	米飯 鮭の味噌煮 わかめのおひたし かぼちゃの甘煮	米飯 豚肉の甘辛煮 たけのこほうれん草の炒め物 黄桃	米飯 唐揚げの南蛮漬け レンコンとブロッコリーの和え物 たけのこ卵の炒め物	米飯 白身魚のムニエルマトソース 野菜ソテー ビーンズサラダ 青菜のおかか和え	米飯 焼肉おろしソース 炒り豆腐 青菜のおかか和え	米飯 さばのレモン醤油焼き さつま芋和風和え ほうれん草の赤だし
平成31年01月21日(月) 平成31年01月22日(火) 平成31年01月23日(水) 平成31年01月24日(木) 平成31年01月25日(金) 平成31年01月26日(土) 平成31年01月27日(日)							
朝	バナナトスト&ミチヨバナ(揚げ) 元気ヨーグルト コーンスープ	十勝あんぱん 野菜ときのこの炒め物 牛乳	黒糖ロール ウインナーのスープ煮 牛乳	米飯 ふりかけ(かつ) 一口がんもの煮物 しいたけのおみそ汁 アップルジュース	チョコカスター キャベツのコンソメ煮 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	抹茶リング 大豆のトマト煮 牛乳
昼	米飯 Eビフライ&かぼちゃ挽肉フライ 小松菜の煮物 バナナア(マロン)	五目散らし寿司 菜の花の炒め物 粕汁 抹茶ゼリー	十五穀ご飯 肉豆腐 じゃがいもの胡麻和え たけのこの炒め物	米飯 さんまの甘酢炒め そばサラダ 白菜のスープ	ピラフ ポークビーンズ チーズサラダ マンゴー	麦飯 かれいの竜田揚げ うまい菜の磯和え 大根のお吸いもの	米飯 和風おろしハンバーグ 白菜の胡麻ドしあえ ぜんまいと厚揚げの煮物
夕	米飯 さばの味噌だれかけ 春雨の胡麻ドしあえ 豆腐のすまし汁	米飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め れんごんの胡麻醤油和え かぶの信田煮	米飯 白身魚のカレームニエル キャベツのマヨサラダ カリフラワーのスープ	米飯 とんべい風 じゃが芋の土佐煮 みかん	麦飯 さばのゴマ味噌焼き 菜の花の和え物 白菜のおみそ汁	米飯 白菜マーボー炒め 豆腐サラダ たまごにらスープ	米飯 粒のチリカツパプリソース コールスローサラダ コンソメスープ
平成31年01月28日(月) 平成31年01月29日(火) 平成31年01月30日(水) 平成31年01月31日(木)							
朝	ムチーノトスト&ミチヨバナ 元気ヨーグルト コーンスープ	メロンパン スパゲティサラダ 牛乳	丸ロール カリフラワーのソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(しそ) 冬瓜の煮物 えのきのおみそ汁 ピーチジュース			
昼	炊き込みご飯 海老と卵の千草焼き チンゲン菜のくすみ和え 豚汁	米飯 酢豚 小松菜のツナ和え 大根のごま油炒め	米飯 粒のグリーンマヨネーズ焼き チーズマヨサラダ マカロニスープ	カレーうどん オクラの練り胡麻和え 菜の花とかまぼこの炒め物 りんご			
夕	米飯 鶏肉と野菜クリーム煮 ブロッコリーサラダ パイ	米飯 さばの山椒焼き オクラとわかめのごま風味サラダ さつま芋のおみそ汁	米飯 おでん 白菜の生姜酢和え きんぴら	米飯 かに玉 肉しゅうまい ほうれん草のなると和え			

●今月の行事食●

- ・1月1日(火) 昼食・・・おせち
- ・1月9日(水) 昼食・・・おたのしみメニュー



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
先月のクリスマス会では、ローストビーフをメインにオードブル、焼き立てパン
スープの方を提供させていただきました。形態加工の方には、ソフト食を利用して
食事の方を提供しました。「美味しいわぁ!」と、利用者さんからはいい笑顔。
皆さんが健康で、笑顔になれる食事を提供できるよう今年も努めてまいります。
(管理栄養士 山本)