

1月のメニュー

	平成30年01月01日(月)	平成30年01月02日(火)	平成30年01月03日(水)	平成30年01月04日(木)	平成30年01月05日(金)	平成30年01月06日(土)	平成30年01月07日(日)
朝	米飯 お雑煮(みそ仕立て) 千枚漬け フルーツ(いちご)	米飯 お雑煮(すまし仕立て) 桜大根 フルーツ(みかん)	チョコカスター カリフラワーのスープ煮 牛乳	米飯 ふりかけ(竹) ひじきの煮物 白菜のおみそ汁 ヨーグルツペ	レーズンロール キャベツのトマト煮 牛乳	【温】ハンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	七草粥 たいみそ 厚揚げの煮物 さつまいものおみそ汁 おろしジュース
昼	おせち		麦飯 鶏のチリソース炒め シルバーサラダ 竹の子の中華スープ	米飯 ローヤルハチト(和風) ほうれん草のバターソテー チョコケーキ(バナナ・イチゴ)	米飯 海老マヨ ごぼうの中華胡麻和え 中華スープ	米飯 ハッシュドポーク キャベツのサラダ マセドアンスープ	焼き鶏丼 もやしと胡瓜の酢の物 京がんもの煮物 じゃがいものおみそ汁
夕	米飯 たらの揚げ煮 ごぼうのソテー炒め 小松菜のピザ和え	米飯 鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト 黒糖ミルクプリン	米飯 かれのいのら玉焼き 白菜のくるみ和え 冬瓜の煮物	米飯 あじの南部焼き 厚揚げの煮物 小松菜ともやしの和え物	麦飯 肉じゃが 白菜とわかめの酢の物 黄桃	米飯 さばの中華葱蒸し 冬瓜とオクラの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え	米飯 羽のグリーンソテー 焼き ほうれん草のマスタードサラダ 南瓜のコンソメスープ
	平成30年01月08日(月)	平成30年01月09日(火)	平成30年01月10日(水)	平成30年01月11日(木)	平成30年01月12日(金)	平成30年01月13日(土)	平成30年01月14日(日)
朝	ハチト&バナナロール 元気ヨーグルト バナナ・イチゴ和え	イエローロール パンフキンサラダ 牛乳	こしあんぱん 小松菜とレタスのソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(カツオ) 大豆の煮物 チンゲン菜のおみそ汁 ピーチジュース	バナナロール カリフラワーのチキソテー 牛乳	チョコケーキ & ミチオバナ 元気ヨーグルト コーンスープ	レーズンパストリー 卵サラダ 牛乳
昼	米飯 白身魚の野菜あんかけ 菊菜のナムル ワタンスープ	麦飯 お豆腐カツ だいこんと赤ピーマンの洋風なます 里芋のおみそ汁	海鮮丼 里芋まんじゅうのあんかけ かぼちゃのゆずかつお和え キャベツのおみそ汁	海鮮あんかけ炒飯 いかとピーマンの中華炒め 大学いも 春雨スープ	米飯 白身魚のコーン焼き キャベツサラダ ローヤルハチト	米飯 揚げ魚の油淋鶏風 春雨の韓国風炒め りんご	米飯 酢豚 中華豆腐 わかめスープ
夕	米飯 おでん 白菜の生姜酢和え えのきのおみそ汁	米飯 八宝菜 揚げ餃子 カリフラワーの和え物	コロッケカレー カリフラワーサラダ 福神漬 いちごゼリー	米飯 牛肉みそ炒め ブロッコリーの和風和え かぼちゃと人参のお味噌汁	米飯 豚肉の甘辛煮 青菜と干えびの炒め物 いんげんの和え物	麦飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草と沢庵の和えもの えのきのお吸いもの	米飯 さわらの幽庵焼き 大根の卵あんかけ 白菜の味噌マヨ和え
	平成30年01月15日(月)	平成30年01月16日(火)	平成30年01月17日(水)	平成30年01月18日(木)	平成30年01月19日(金)	平成30年01月20日(土)	平成30年01月21日(日)
朝	バナナトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト バナナ・イチゴ和え	丸ロール ベーコンスクランブル 牛乳	シュガーバターコッペ 小松菜とウィンナーのソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(しそ) きざみ昆布の煮物 しろなのおみそ汁 アップルジュース	チョコカスター ゴボウサラダ 牛乳	チョコロール&ミチオバナ 元気ヨーグルト コーンスープ	ミあんバナナ&ワンローフ ツナと野菜のソテー 牛乳
昼	米飯 鮭とポテトのグラタン マカロニサラダ ブロッコリーのスープ	牛丼 里芋の煮物 チンゲン菜としめじの和え物 りんごヨーグルト	味噌バターコーンラーメン シウマイ カリフラワーの甘酢和え コーヒゼリー	大根と豚肉の混ぜご飯 さんまの深味干 炊き合わせ 青りんごゼリー	さけちらし ほうれん草のわさび和え さといものおみそ汁 抹茶ケーキ(バナナ・イチゴ)	米飯 チキンカツ れんこんサラダ マンゴー	米飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ カリフラワーのソテー
夕	米飯 炒り鶏 もやしの和え物 玉ねぎのおみそ汁	米飯 かに玉 焼き餃子 なます	米飯 さわらの香草焼き コールスロー トマトスープ	米飯 豚肉のごま風味炒め 春巻 チンゲン菜のボン酢和え	米飯 中華風五目炒め 若竹の煮物 白菜の梅風味サラダ	米飯 白身魚のピカタ カリフラワーの和え物 白菜のコンソメスープ	米飯 チーズはんぺんフライ 白菜のコンソメ煮 チョコケーキ(バナナ・イチゴ)
	平成30年01月22日(月)	平成30年01月23日(火)	平成30年01月24日(水)	平成30年01月25日(木)	平成30年01月26日(金)	平成30年01月27日(土)	平成30年01月28日(日)
朝	イチゴトースト&イエローロール 元気ヨーグルト バナナ・イチゴ和え	ぶどうパン 大豆のトマト煮 牛乳	シュガーバターコッペ ビーンズサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(のりたま) さつまいもと青菜の煮物 きのこのおみそ汁 フルーツジュース	黒糖ミルク いんげんのスープ煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	ホワイトミルクパン ほうれん草のバナナ・イチゴ和え 牛乳
昼	キーマカレー タマゴサラダ 福神漬 フルーツ(ぶどう)	米飯 麻婆豆腐 三色ナムル 肉巻	枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ マカロニスープ	野菜のかき揚げそば 中華風ふるふき大根 チンゲン菜のからし和え 白桃	米飯 かき揚げ レタスサラダ 豆腐のコンソメスープ	米飯 ぶりの中華風みそ煮 だけのこのピリ辛炒め 小松菜の中華ドレ和え	木の葉丼 さつまいもと枝豆のかきあげ れんこんの和風和え なめこの赤だし
夕	米飯 たらのから揚げ五目あんかけ 人参の金平 青菜ののり and え	米飯 ローヤルハチトのマスタードソース キャベツのカレー炒め パインゼリー	米飯 鮭のレモン醤油焼き うの花 さつまいも和風和え	麦飯 アジの南蛮漬け 金平ごぼう 菜の花の錦糸和え	米飯 豚肉の炒り煮 白菜の梅おかか和え 焼き厚揚げのねぎだれ	米飯 鶏肉の照り焼きマレード風味 切干大根のミネソタ和え 大豆のスープ	麦飯 豚肉のピリ辛炒め 厚揚げのあんかけ 菊菜のナムル
	平成30年01月28日(日)	平成30年01月29日(日)	平成30年01月30日(日)	平成30年01月31日(日)	 <p style="text-align: center;">クリスマス当日の食</p>		
朝	ホワイトミルクパン ほうれん草のバナナ・イチゴ和え 牛乳	バナナトースト&バナナロール 元気ヨーグルト バナナ・イチゴ和え	黒糖ロール レタスとじゃが芋のスープ煮 牛乳	チョコツイスト バナナ・イチゴのソテー 牛乳			
昼	木の葉丼 さつまいもと枝豆のかきあげ れんこんの和風和え なめこの赤だし	米飯 ビーフシチュー 野菜サラダ バナナ	鶏そぼろ温泉玉子のせ丼 さつまいもと白菜のくるみ and え 高野豆腐の煮物 マスカットゼリー	十五穀ご飯 メンチカツ ほうれん草の練り胡麻和え だいこんとセロリのスープ			
夕	麦飯 豚肉のピリ辛炒め 厚揚げのあんかけ 菊菜のナムル	麦飯 さばの中華びたし 白菜と卵のオイスターソース炒め もやしの酢の物	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	米飯 かれの梅煮 青梗菜ときのこの炒め物 トマトともすく and え物			

●今月の行事食●

・1月1日(月) 昼食・・・おせち

・1月10日(水) 昼食・・・おたのしみメニュー

あ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。写真は、クリスマス当日の食事風景です。今回は、皆さんに形あるお食事を提供し、よりお食事を楽しんでいただきたく、普段お食事をきざんで提供している利用者さんに歯茎でもすりつぶして召し上がって頂ける「ソフト食」を提供させていただきました。お食事は、口に入れる前の「おいしそう、食べたい」という時間から始まっています。安心、安全にあわせて、食べたい食事を毎食提供できるよう、今年も努めてまいります。(管理栄養士 枝澤)