

1月のメニュー

				平成28年01月01日(金)	平成28年01月02日(土)	平成28年01月03日(日)				
朝	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 24px;">平成28年1月</p> 			米飯 お雑煮(みそ仕立て) ゆず大根 フルーツ(みかん)	米飯 お雑煮(すまし仕立て) 千枚漬 フルーツ(いちご)	イエローロール ヤングコーンソテー 牛乳				
昼				お節	松茸御飯 海老と卵の千草焼き 五目豆 即席ピクルス	麦飯 とんべい オクラの青じそ豆腐 白菜のおみそ汁				
夕				米飯 太刀魚の揚げ煮 青菜のソテー炒め 大根のキムチ和え	とろろご飯 かれいの利休焼き もやしのごましょうゆ和え 粕汁	きのご飯 ぶりの照り焼き ピリ辛炒め 切干大根の酢の物				
				平成28年01月04日(月)	平成28年01月05日(火)	平成28年01月06日(水)	平成28年01月07日(木)	平成28年01月08日(金)	平成28年01月09日(土)	平成28年01月10日(日)
朝	【温】トナリトースト&ミチズロール パンプキンクリームスープ ヤクルト	ハッピー フィッシュセージと野菜 牛乳	ミニトマト&デコユウワウ 野菜とチキンのスープ煮 牛乳	七草粥 たいみそ 厚揚げの煮物 かぼちゃのおみそ汁 豆乳(バナナ)	ぶどうパン ブロッコリーサラダ 牛乳	【温】ハンバーガー コーンスープ ヤクルト	シュガーバターコップ かぼちゃのソテー 牛乳			
昼	米飯 クリームシチュー ひじきのマリネサラダ りんご	にぎり寿司 大根サラダ ミニうどん	米飯 スパニッシュオムレツ マリネ ほうろく	枝豆ごはん やわらか唐揚げ 野菜のみそ炒め 白桃&パイ	十五穀ご飯 さわらのカレー竜田揚げ キャベツの和え物 しめじのおみそ汁	米飯 天ぷら盛り合わせ 青菜のゆず和え たけのこと豆腐のおみそ汁	ビーファイカレー ナムル 福神漬 杏仁豆腐			
夕	米飯 さんまの甘酢炒め そばサラダ とろろ昆布のお吸いもの	米飯 さけのパピヨット リヨネーズポテト 春菊の和え物	米飯 白身魚とイカのフライ トマト豆腐 マカロニスープ	麦飯 塩鮭 ブロッコリーの塩昆布和え こんにゃくのおかか煮	米飯 鶏のピカタ 大根と油揚げの煮物 白菜の和え物	中華丼 つくねと白菜の旨煮 オクラのおかか和え りんご	米飯 【温】ポテトコロッケ レンコンとアスパラのサラダ 小松菜のおみそ汁			
				平成28年01月11日(月)	平成28年01月12日(火)	平成28年01月13日(水)	平成28年01月14日(木)	平成28年01月15日(金)	平成28年01月16日(土)	平成28年01月17日(日)
朝	ミルクパン ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳	【温】ハチズトースト&イトロール パンプキンクリームスープ ヤクルト	ワンローフ 野菜のスープ煮 牛乳	米飯 ふりかけ(たらこ) かんぴょうの煮物 ほうれん草のおみそ汁 りんごジュース	イエローロール ツナサラダ 牛乳	【温】おトック&ミ食パン(チョコ) コーンスープ ヤクルト	ワッパン(仔) & マーガリ チキンと野菜ソテー 牛乳			
昼	菜めし(半量) 鳴門うどん 酢の物 みかん	親子丼 かぼちゃの甘煮 春雨サラダ りんご	コーンライス ハンバーググラタン 卵サラダ コンソメスープ	かやくご飯 プリのおろしポン酢ソテー チンゲン菜のミルク煮 みかん	米飯 鮭の味噌だれかけ 切干大根の酢の物 しめじと豆腐のお吸いもの	米飯 さわらの山椒みそ焼き 白菜の生姜酢和え キウイ&パイ	ナポリタン キャベツのごま酢和え 豆腐のとろみスープ カスタードプリン			
夕	米飯 あじのマリネ レタスとりんごのサラダ あさりのチャウダー	米飯 塩さば 小松菜の卵とじ 豆腐とワカメのおみそ汁	米飯 たら和風マヨネーズ焼き 炒り豆腐 もやしの和え物	米飯 ゆず胡椒入りマーボ豆腐 菜の花としめじの和え物 たまごにらのスープ	米飯 かぼちゃのひき肉フライ 長芋の加-オイル炒め コールスロー	米飯 ポトフ 豆腐ステーキ 春菊の和え物	麦飯 バーベキューチキン もやしとしらすの炒め物 大根ナムル			
				平成28年01月18日(月)	平成28年01月19日(火)	平成28年01月20日(水)	平成28年01月21日(木)	平成28年01月22日(金)	平成28年01月23日(土)	平成28年01月24日(日)
朝	【温】ビザトースト&黒糖食パン パンプキンクリームスープ ヤクルト	リーズンドッグ 丼と青菜のソテー 牛乳	キャラメルリング にんじんのさっと煮 牛乳	米飯 うめびしお 厚揚げの煮物 かぼちゃのおみそ汁 オレンジジュース	シュガーバターコップ スクランブルエッグ 牛乳	ツマロール&ミニトマト コーンスープ ヤクルト	イエローロール ウイパーと野菜のクリーム煮 牛乳			
昼	米飯 チャブチェ 生姜和え 具沢山汁	オムライス チーズと野菜サラダ しいたけのリヨン風 チーズクリームクレープ	ねぎとろ丼 さつまいもの田舎煮 青菜のお浸し フルーチェ(ブドウ)	米飯 Eiファイ&炒りファイ キャベツのカレー炒め 白桃ゼリー	米飯 和風照り焼きハンバーグ チキンとキャベツのサラダ バナナ	米飯 若鶏の炭火焼き 野菜の炒り煮 ぶどうゼリー	米飯 メバルの香りみそ焼き とうもろこしと枝豆の豆乳かき揚げ にんじんのナムル			
夕	米飯 揚げ卵のカレーあんかけ トマト豆腐 切干大根の酢の物	十五穀ご飯 さばの幽庵焼き キャベツとしらすの和え物 うすあげのおみそ汁	米飯 かれいのおろし煮 もやしとしめじの酢の物 具沢山みそ汁	米飯 ザーサイの冷奴 なます 大豆のスープ	米飯 さわらのゆずおろし焼き ブロッコリーのかにあんかけ 卵豆腐	米飯 五目散らし寿司 大根の煮物 豆腐のおみそ汁 みかん	米飯 カリフラワーの甘酢和え しめじと豆腐のスープ			
				平成28年01月25日(月)	平成28年01月26日(火)	平成28年01月27日(水)	平成28年01月28日(木)	平成28年01月29日(金)	平成28年01月30日(土)	平成28年01月31日(日)
朝	【温】エッグトースト&ハッピー パンプキンクリームスープ ヤクルト	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 ハムと野菜のソテー 牛乳	米飯 ふりかけ(のりたまご) 切干大根の煮物 春菊のおみそ汁 フルーツジュース	ミルクパン キャベツのスープ煮 牛乳	【温】照り焼きチキンハンバーガー コーンスープ ヤクルト	マロンファンシー ごぼうサラダ 牛乳			
昼	三色そぼろ丼 かぼちゃと豆腐の揚げ出し 菜の花の辛子和え キウイ	米飯 さわらの梅肉焼き かぼちゃの含め煮 抹茶ゼリー	米飯 あじのソテーペペロンチーノ 白菜のカレー炒め りんごヨーグルト	米飯 唐揚げの南蛮漬 レンコンとブロッコリーのサラダ ワカメのお吸いもの	米飯(半量) カレーうどん 高野の含め煮 りんご	米飯 さばの七味焼き さつま芋和風和え 豆腐のおみそ汁	米飯 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ 黒糖ミルクプリン			
夕	米飯 クリームコロッケ トマトと海草のサラダ ほうれん草のおみそ汁	麦飯 一口カツ 青菜のぬた とろろ昆布のお吸いもの	米飯 ホイコーロウ 飲茶 大根のゆず胡椒和え	米飯 十五穀ご飯 かれいの利休焼き だしわり冷奴 カリフラワーのポン酢和え	米飯 きのこ入り鶏つくねの照り焼き 焼き豆腐の煮物 白菜の酢の物	米飯 鶏肉のチーズ焼き 白菜サラダ フルーチェ(ぶどう)	米飯 混ぜご飯 白菜マーボー炒め (冷)中華豆腐 たまごにらのスープ			

●今月の行事食●

- ・1月5日(火) 昼食 新年会
- ・1月13日(水) 昼食 お楽しみメニュー

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。先日新年会を実施しました。利用者の有志のみなさんと会議を行っていただき、握りずしのバイキングに決定しました。寿司職人の調理師さんが寿司ケースからネタをとって、目の前で握ってくださいました。(管理栄養士 枝澤)