

1月のメニュー

	令和06年01月01日(月)	令和06年01月02日(火)	令和06年01月03日(水)	令和06年01月04日(木)	令和06年01月05日(金)	令和06年01月06日(土)	令和06年01月07日(日)
朝	米飯 お雑煮(みそ仕立て) 切干大根の煮物 千枚漬け・新春デザート	米飯 お雑煮(すまし仕立て) 五目煮(牛蒡・大豆・ツナ) 桜大根・青りんごゼリー	レーズンパストリー カリフラワーのソテー 牛乳	ゆかり御飯 れんこんの煮物 みそ汁(きのこ) オレンジジュース	抹茶リング 野菜のトマト煮 牛乳	たまごロール&ミニトマト 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	りんごトースト 小松菜のバニラソース 牛乳
昼	赤飯 おせち 柿なます 湯葉のお吸いもの	とろろご飯 ぶりの照り焼き とろとろがんもの煮物 ほうれん草の柚子和え	米飯 豚肉の炒め物 なすの煮浸し 春雨サラダ	麦ごはん 鶏のクリームソース煮 ミザサラダ フルーツ缶(パイ)	米飯 白身魚のチーズ焼き さつま芋煮 イカの胡麻醤油和え	キーマカレー ピーマンのじゃこの炒め煮 キャベツサラダ	七草うどん 鶏天 ほうれん草のゆず和え
夕	米飯 ふくさ焼き たらこ炒め カリフラワーの酢の物	米飯 青椒肉絲 かぶの煮物 杏仁豆腐	米飯 金目鯛の煮付け きんぴらごぼう フルーツ缶	米飯 さばの塩焼き ふろふき大根 キャベツの練りごま和え	米飯 ハッピーデミソース かぶとほたてのクリーム煮 カリフラワーのサラダ和え	米飯 さわらの山椒焼 ごぼうと牛肉の煮物 ほうれん草のツナ和え	米飯 さばの蒲焼き ぜんまいと厚揚げのごま油炒め 五目白和え
朝	りんごトースト&ミニトマト(伊豆) 元気ヨーグルト クリームデザート	カスタードクリームパン ほたてと青菜のソテー 牛乳	チョコカスター ほうれん草のスープ煮 牛乳	わかめご飯 五目豆腐揚げの煮物 白菜のおみそ汁 グレープジュース	黒糖ミルク スクランブルエッグ 牛乳	カレー&ミニトマト 元気ヨーグルト コーンスープ	シュガーバターコップ ハムサラダ 牛乳
昼	米飯 豚のチャーシュー焼き ミニおでん さつまいものサラダ	米飯 加いのマスタード焼き 揚げたいやが コンソメスープ	米飯 ムサカ 白菜としらすのサラダ オレンジゼリー	卵チャーハン 麻婆なす フルーツ缶(トマト) 春雨スープ	麦ごはん 赤魚のもろみ焼き 青菜の和え物 すまし汁	焼きそば いんげんの炒め煮 盛り合わせサラダ	米飯 さわらのみりん焼き 春雨の炒め物 フルーツ缶(洋梨)
夕	麦ごはん 豚肉の生姜醤油炒め 白菜のしそ和え 粕汁	米飯 鶏肉のおろしのせ ひじきの煮物 大根サラダ	米飯 あじの梅風味焼き かぼちゃの煮物 青菜とかにかまのお浸し	米飯 バサの七味焼き 揚げだし豆腐 カリフラワーサラダ	米飯 豚肉の生姜焼き しろなの卵とじ 豆サラダ	米飯 メルルーサの甘酢あんかけ 切干大根の煮物 さといもの胡麻和え	米飯 りんご・かりんご いかと里芋の煮物 フルーツ缶(マドレ)和え
朝	ピザトースト&ミニトマト 元気ヨーグルト クリームデザート	おいものクリームパン コーンソテー 牛乳	りんごりんご レンコンのマヨサラダ 牛乳	菜めし 大根の炒め物 春菊のおみそ汁 アップルジュース	黒糖パンのりんごトースト キャベツのスープ煮 牛乳	肉まん&ピザまん 元気ヨーグルト かきたまスープ	レーズンパストリー ツナサラダ 牛乳
昼	味噌ラーメン 肉巻・揚げシューマイ チンゲン菜としめじのサラダ	米飯 ほっけの塩焼き ポテトソテー フルーツ缶(ミカ)	米飯 豚肉のピリ辛炒め なすの煮物 フルーツ缶(黄桃)	麦ごはん ロールキャベツ 菜の花ときのこの炒め物 季節の果物 あいか	米飯 白身魚のムニエル 外付け 春雨サラダ 赤だし(なめこ)	米飯 ビーフステーキ ほうれん草のピリ辛炒め 野菜サラダ	米飯 たらの揚げおろし煮 インゲンとコーンのソテー 五目白和え
夕	米飯 ぶり大根 金平ごぼう しろなのおかか和え	麦ごはん りんご南蛮 ちくわの煮物 ブロッコリーのねりごま和え	米飯 さばの生姜煮 田楽 小松菜のツナ和え	米飯 かれの漬け焼き 豆腐チャップル マカロニサラダ	米飯 八宝菜 金平じゃがいも 小松菜のごま和え	米飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ煮 ピーマンとしらすの和え物	米飯 ポークステーキ かぶの煮物 フルーツ缶の生姜和え
朝	りんごトースト&ミニトマト 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	抹茶リング 野菜ときのこの炒め物 牛乳	カスタードクリームパン 野菜ソテー 牛乳	ゆかり御飯 信田巻の煮物 みそ汁 しろな オレンジジュース	りんごりんご 大豆のトマト煮 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	黒糖ミルク タマゴサラダ 牛乳
昼	米飯 牛とじ ビーフステーキ フルーツ缶(パイ)	えびぴら あじフライ・ホタテフライ ポテトサラダ トマトスープ	卵のセナポリタン ツナキャベツのソテー ブロッコリーのサラダ	米飯 さばの塩焼き ごぼうの甘辛煮 フルーツ缶(トマト)	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの煮物 ヨーグルトデザート(ミカ)	米飯 銀だらのみりん焼き なすのピーマン酢和え 粕汁	ロコモコ丼 野菜サラダ コンソメスープ(押麦)
夕	麦ごはん あじの照り焼き じゃがいもの炒め煮 カリフラワーのドレッシング和え	米飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきの炒め煮 青菜のわさび和え	米飯 赤魚の煮付け もやしのソテー なすのドレッシング和え	米飯 牛肉の生姜炒め さといものゆずみそかけ ほうれん草の和え物	米飯 バサの山椒焼き 揚げだし豆腐 カリフラワーの辛子マヨネーズ和え	米飯 肉団子と白菜のクリーム煮 ビーフ炒め なめたけ和え	米飯 たらのみそマヨ焼 じゃがいものたらこ炒め かぶの酢の物
朝	りんごトースト&ミニトマト 元気ヨーグルト クリームデザート	シュガーバターコップ ポテトサラダ 牛乳	おいものクリームパン ソーセージのソテー 牛乳	<p>●今月の行事食●</p> <ul style="list-style-type: none"> 1月 1日(月) 昼食・・・おせち料理 1月 7日(日) 昼食・・・七草うどん 1月 10日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(世界料理：ギリシャ) 			
昼	生姜あんかけうどん かき揚げ 青菜の和え物	米飯 白身魚の竜田揚げ れんこんの炒め煮 フルーツ缶(ミカ)	米飯 牛肉のステーキ炒め ほうれん草のマスタードサラダ みそ汁(玉ねぎ)				
夕	米飯 ほっけの塩こうじ焼き 揚げさつま芋の昆布煮 五目白和え	麦ごはん オムレツ 炒り豆腐 ツナサラダ	米飯 おでん 豚のオムレツ炒め ほうれん草のナムル				



新年あけましておめでとうございます。
 本年も、趣向を凝らした食事を提供できるように邁進していきます。
 どうぞよろしくお願いいたします(*^v^)
 さて、右の写真は12月のお楽しみメニュー【グヤーシュ(右下)】です。
 ハンガリーのシンボル料理で、『牛飼い』を意味する煮込み料理です。
 トマト味のスープに、パプリカの味が程よく溶け込み温まる一品。
 ご飯をグヤーシュの中に入れて、食べられる利用者さんがほとんどでした。
 ちなみに、ハヤシライスにルーツとされており食べ方的には的を射てる
 のかもしれません。

(管理栄養士 Y)

