

1 月

献立表

献立表

	30 (月)	31 (火)	(水)	(木)	(金)	(土)	1 (日)
昼食	ご飯 ◎ロールキャベツ ◎白身魚フライ ジャーマンポテト マカロニサラダ コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 ◎親子煮 ◎太刀魚のバター醤油焼き 筍の山椒炒め 豆サラダ すまし汁 フルーツミックス缶					デイお休み 
昼食	2 (月) デイお休み 	3 (火) ご飯 鯛の塩焼き 里芋の煮物 春菊の菊花和え すまし汁 フルーチェもも	4 (水) ご飯 ◎豚の角煮 ◎赤魚の中華香味ソース ビーフン炒め もやしの中華和え 中華スープ パイン缶	5 (木) ◎キーマカレー ◎鮭のクリームシチュー かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ オニオンスープ アロエヨーグルト	6 (金) ご飯 ◎エビフライ ◎鶏肉の照り焼き 卵の花 いんげんのわさび醤油和え 味噌汁 りんご	7 (土) ◎きしめん ◎山菜そば 野菜はんぺんの煮物 水菜とツナのサラダ バナナ	8 (日) ご飯 ◎豚肉のしぐれ煮 ◎銀ひらすの葱味噌焼き 金平牛蒡 小松菜のしらす和え すまし汁 黄桃缶
昼食	9 (月)	10 (火) ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 スパサラダ 豆乳スープ プリン	11 (水) ご飯 ◎鶏のねぎ塩焼き ◎アジのおろしポン酢かけ 大豆の田舎煮 めかぶの和え物 味噌汁 オレンジ	12 (木) ◎麻婆丼 ◎中華丼 焼売 にらともやしのナムル わかめスープ 杏仁豆腐	13 (金) ご飯 ◎牛焼き肉炒め ◎カレイの照り焼き 角麩の煮物 菜の花の辛子和え あさりの赤だし 白桃缶	14 (土) ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎ぶり大根 ブロッコリーの煮物 水菜とカニのサラダ すまし汁 フルーチェメロン	15 (日) ご飯 ◎豆腐の味噌チーズ焼き ◎肉団子の和風煮込み いんげんと鶏の炒め物 里芋のくるみ和え すまし汁 パイン(生)
昼食	16 (月)	17 (火) ご飯 ◎牛肉と春雨の中華炒め ◎白身魚のチリソースかけ 春巻き カリフラワーの中華和え カニカマとねぎのスープ りんご缶	18 (水) お祝い膳 	19 (木) ご飯 ◎とんかつ ◎さばの味噌煮 蓮根の煮物 もずく酢 かきたま汁 みかん	20 (金) ◎牛丼 ◎ネギトロ丼 かぶのそぼろ煮 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 黄桃缶	21 (土) ご飯 ◎鶏肉の香草パン粉炒め ◎シーフードシチュー ほうれん草とベーコンのソテー チーズのサラダ コンソメスープ キウイヨーグルト	22 (日) ◎けんちんうどん ◎きつねそば さつま芋の天ぷら あさりのぬた和え みかん缶
昼食	23 (月)	24 (火) 寿司三味 	25 (水) ご飯 ◎鶏天 ◎さばの幽庵焼き もやしの胡麻煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 洋梨缶	26 (木) ◎カレーライス ◎ハンバーグ コーンコロッケ シーザーサラダ オニオンスープ メロン	27 (金) お楽しみ食 	28 (土) ご飯 ◎牛肉の生姜煮 ◎カニあんかけ玉子焼き しらたきのたらこ炒め 春菊のお浸し 味噌汁 パイン(生)	29 (日) ご飯 ◎温しゃぶごまだれ ◎鮭の西京漬け焼き 卵の花 いんげんのくるみ和え すまし汁 白桃缶

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士

