



# デイサービスセンター禎心会東1月



## 献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
鶏の唐揚げ	◇野菜カレー	さばの味噌煮	チキン南蛮風	さわらの かば焼き風	◇きつねうどん
かぶのくず煮風	◇コンソメスー プ	じゃが芋の 煮っころがし	南瓜の煮物	ふきと竹輪 の炒り煮	茄子の甘味噌煮
春雨の 酢醤油和え	キャベツサラダ	蒸し鶏の 和風サラダ	オクラの めかぶ和え	もやしの 中華和え	◇ミニたい焼き
	◇りんごゼリー				
1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
【成人の日】 五目ごはん	さばの漬け焼き	鶏肉の 生姜みそ焼き	◇味噌ラーメン	鶏肉の あんかけ炒め	あじの パン粉焼き
ささみ 大葉フライ	もやしの炒め物	大根の炒り煮	◇野菜 しゅうまい	きのこソテー	塩マーボー豆腐
オクラの だし和え	いんげんと 蒸し鶏和え物	ブロッコリー くるみ和え	◇みかんの缶詰	カリフラワー カニカマ和え	ごぼうサラダ
◇フルーツ カクテル					
1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
さばの南蛮漬け	たら塩麹 マヨ焼き	◇ポークカレー	◇わかめごはん	◇かしわうどん	豚肉の ぼん酢炒め
冬瓜の煮物	切干大根の煮物	◇コンソメ スープ	ほっけ みりん焼き	南瓜のサラダ	ブロッコリーの かにあんかけ
チンゲン菜 ごま風味和え	ブロッコリー フレンチ和え	もやしのサラダ	春雨中華炒め	◇果物（洋梨 缶）	茄子の おかか和え
		◇ぶどうゼリー	オクラの磯和え		
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
豚肉の生姜焼き	◇たぬきそば	ほっけの煮付け	ポークチャップ	かれいのおろしポン酢	鶏肉の ゆず味噌ソース
南瓜の煮つけ	蒸し鶏ともやし サラダ	絹厚揚げ そぼろあんかけ	豆腐と カニの旨煮	クリーム コロッケ	ジャーマン ポテト
キャベツの 塩昆布和え	◇パインの缶詰	ほうれん草 卵の和え物	ブロッコリーの サラダ	オクラと 長芋のサラダ	大根サラダ

※黄色は、季節のメニューや麺類・丼もの・カ  
レーなど皆様からのリクエスト食になります



