



デイサービスセンター禎心会東

1月
January

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	プ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	豚肉のぽん酢炒め
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	プロッコリーのかにあんかけ
チングン菜ごま風味和え	プロッコリー・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	プ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・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



