

# テイケアセンター ら・ぽーす 1月の献立

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1月1日	1月2日	1月3日
			お休み	お休み	お休み
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
ごはん	野菜カレー	七草粥	ごはん	ごはん	にゅう麺
味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	味噌汁	味噌汁	茄子の甘味噌煮
鶏の唐揚げ	福神漬	さばの味噌煮	チキン南蛮風	さわらのかば焼き風	水ようかん
かぶのくず煮風	キャベツサラダ	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	
海藻サラダ	ブルーベリーヨーグルト	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	
手作り青りんごゼリー		果物(りんご缶)	デザートムース(ぶどう)	手作りいちごゼリー	
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】帆立ごはん	ごはん	ごはん	味噌ラーメン	ごはん	ごはん
味噌汁	味噌汁	味噌汁	野菜しゅうまい	味噌汁	味噌汁
ささみ大葉フライ	さばの漬け焼き	鶏肉の生姜みそ焼き	フルーツカクテル	鶏肉のあんかけ炒め	あじのパン粉焼き
付)レタス・ソース	もやしの炒め物	大根の炒り煮		きのこソテー	塩マーボー豆腐
オクラのだし和え	いんげんと蒸し鶏の和え物	ブロッコリーくるみ和え		カリフラワーカニカマ和え	ごぼうサラダ
ミニまんじゅう	ミルクデザート(いちご)	手作り青りんごゼリー		果物(洋梨缶)	手作りパインゼリー
1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
スパゲティナポリタン	ごはん	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん
コンソメスープ	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
チンゲン菜ごま風味和え	白身魚フライ	鶏大根煮	ほっけみりん焼き	福神漬	豚肉のぽん酢炒め
手作り青りんごゼリー	切干大根煮	小松菜としらすのソテー	春雨中華炒め	南瓜のサラダ	ブロッコリーのかにあんかけ
	ブロッコリーツナサラダ	もやしのサラダ	オクラの磯和え	果物(りんご缶)	茄子のおかか和え
	ミルクデザート(ピーチ)	手作りいちごゼリー	果物(みかん缶)		マンゴープリン
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
ごはん	たぬきそば	ごはん	ごはん	ごはん	天丼
味噌汁	海鮮しゅうまい	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁
豚肉の生姜焼き	果物(パイン缶)	ほっけの煮付け	ポークチャップ	かれいのおろしポン酢	ジャーマンポテト
南瓜の煮つけ		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	果物(みかん缶)
キャベツの塩昆布和え		ほうれん草と卵の和え物	ブロッコリーのサラダ	オクラと長芋のサラダ	
フルーツカクテル		ババロア	いちごヨーグルト	手作りパインゼリー	
				おしらせ	
				麺メニューは大盛り対応できます。	
				御希望の場合は、	
				施設スタッフに	
				お知らせください。	
					