



1月食メニュー



日	曜日	食	事	おやつ	
1	月	<p>あけましておめでとうございます</p>			
2	火				
3	水				
4	土	豚肉の和風炒め、松風焼き、ブロッコリーと油揚げの白ごま和え、味噌汁		鯛饅頭	
5	日	☆お休み☆			
6	月	さわらの生姜煮、ふろふき大根のなめ茸かけ、ポテサラ、味噌汁		ミニあんぱん	
7	火	赤魚の柚庵焼き、ごぼうと油揚げの炒め煮、加ワラーとちくわの香味ドレッシング、味噌汁		バームクーヘン	
8	水	豚肉のプルコギ、鶏つみれ、白菜となめこの和え物、味噌汁		シエルケーキ	
9	木	稲荷寿司 、あんかけ卵とじうどん、切干大根と豚肉の煮物、胡瓜の酢の物		牛乳ケーキ	
10	金	豚かつのおろしあんかけ、高野豆腐のサゲ煮、味噌汁、パイ缶の紅茶ジュレ		たい焼きクリーム	
11	土	さばの味噌煮、大根といかの炒め物、ブロッコリーとコーンのごまドレッシング、すまし汁		水ようかん	
12	日	☆お休み☆			
13	月	ポークカレー 、しろなの大葉ドレッシング、ミョウ寒天のあんずソースかけ		紫いも饅頭	
14	火	ハンバーグ、ふかしじゃがいも、加ワラーといんげんのパザルトドレッシング、味噌汁		レモンケーキ	
15	水	赤飯 、 刺身盛り 、れんこんと豚肉の煮物、大根と平天の香味ドレッシング、赤だし		酒饅頭	
16	木	合鴨スモークスライス、大根と鶏肉の塩煮、味噌汁、白菜のあっさり漬け		うさぎ饅頭	
17	金	お好み焼き 、絹揚げとグリルソースのそぼろ煮、ほうれん草と平天のお浸し、味噌汁		ケーキ	
18	土	クリームシチュー、しろなとツナのソテー、洋なし缶の和えジュレ		よもぎ饅頭	
19	日	☆お休み☆			
20	月	プレーンコロケ、ひじきと油揚げの煮物、チゲ野菜とえのきの和え物、味噌汁		かぼちゃ饅頭	
21	火	さけフレーク丼 、山芋とちくわの煮物、うまい菜のおから和え、味噌汁		長崎カステラ	
22	水	白身魚の揚げ物、白菜と糸昆布の煮物、玉ねぎとハムのマリネ、味噌汁		ゆず饅頭	
23	木	大豆のチキンカレー 、キャベツとちくわの洋風お浸し、みかん缶		おやつ作り	
24	金	ホッケのたれ焼き、豚肉と絹揚げの炒め煮、大根の白ごま和え		おやつ作り	
25	土	赤魚の山椒焼き、切干大根と鶏肉の煮物、たまご豆腐、味噌汁		黒胡麻饅頭	
26	日	☆お休み☆			
27	月	かれいの味噌粕煮、キャベツと豚肉の炒め物、ブロッコリーのごまドレッシング、すまし汁		あんずケーキ	
28	火	蒸し鶏、もやしと豚肉の炒め物、かぼちゃとみかんのサラダ、赤だし		ココアロール	
29	水	焼きそば 、絹揚げの煮物、加ワラーとコーンの和えドレッシング、味噌汁		プリン	
30	木	白身魚の煮付け、金平ごぼう、味付きごま豆腐、イナムドゥチ		チョコカステラ	
31	金	豚丼 、かぼちゃのミルク煮、味噌汁、寒天とフルーツ缶の盛合せ		もみじ饅頭	

都合により変更する場合があります

わかうら園 デイサービスセンター