



1月食メニュー



日	曜日	食	事	おやつ
1	木	 <p>あけましておめでとうございます</p>		
2	金			
3	土			
4	日			
5	月	あんかけ卵とじうどん、ほうれん草と豚肉の炒め煮、ポテトサラダ		シェルケーキ
6	火	八宝菜、えびシューマイ、チンゲン菜と油揚げの真砂和え、味噌汁		いちごロール
7	水	プレーンコロッケ、大豆煮、キャベツとパプリカのりんごドレサラダ		紫いも饅頭
8	木	赤魚の味噌粕煮、金平ごぼう、さつまいものサラダ、すまし汁		白ロール
9	金	肉団子の甘酢あんかけ、ひじきと油揚げの煮物、もやしとちくわの香味ドレサラダ、中華スープ		かぼちゃ饅頭
10	土	豚肉と里芋の煮込み、たこふくさ焼き、キャベツのマヨサラダ、味噌汁		牛乳ケーキ
11	日	☆お休み☆		
12	月	ポークカレー、キャベツと卵の炒め物、うまい菜のおからサラダ		黒胡麻饅頭
13	火	鶏肉の野菜ソース焼き、絹揚げの煮物、豚汁、黄桃缶のピーチジュレ		あんずケーキ
14	水	合鴨スモークサラダ、じゃがいものそぼろ煮、白菜のレモン風味、味噌汁		小豆水ようかん
15	木	赤飯、刺身盛り、ごぼうと油揚げの炒め煮、大根と平天の香味ドレサラダ、赤だし		うさぎ饅頭
16	金	お好み焼き、昆布大豆煮、キャベツとちくわの和風ドレサラダ、味噌汁		おやつ作り
17	土	白身魚の煮付け、もやしと豚肉の炒め物、チンゲン菜とかまぼこのわさび和え、味噌汁		おやつ作り
18	日	☆お休み☆		
19	月	鶏肉の豆鼓蒸し、卵の花、うまい菜とちくわの麦味噌和え、味噌汁		たい焼きクリーム
20	火	さけフレーク丼、ひじきと鶏肉の炒め物、チンゲン菜の和え物、味噌汁		マロンカステラ
21	水	味噌おでん、白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め、きざみ高菜		バームクーヘン
22	木	大豆のチキンカレー、ブロッコリーと平天の白ごま和え、みかん缶		ミニあんぱん
23	金	海鮮ちゃんぽん、絹揚げとグリルピーズのそぼろ煮、チンゲン菜のパパイヤドレサラダ		レモンケーキ
24	土	煮込みハンバーグ、ふかしじゃがいも、キャベツのマリネ、味噌汁		ケーキ
25	日	☆お休み☆		
26	月	赤魚の焼き浸し、キャベツと鶏肉の炒め物、ブロッコリーの和サラダ、味噌汁		ココアロール
27	火	蒸し鶏、ごぼうと豚肉の炒り煮、かぼちゃとみかんのサラダ、味噌汁		長崎カステラ
28	水	焼きそば、絹揚げのそぼろ煮、もやしの土佐酢和え、味噌汁		チョコワッフル
29	木	チーズメンチカツ、ひじきと油揚げの煮物、コンソメスープ、パイ缶の和風ジュレ		トラロール
30	金	あじの香味焼き、高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮、マカロニサラダ、味噌汁		チョコカステラ
31	土	白身魚の煮付け、松風焼き、さつまいもとオレンジのサラダ、味噌汁		抹茶水ようかん

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