



## 献立表



あけましておめでとうございます！

三郷ケアセンター栄養科です。

本年も皆様においしいと喜んでもらえるようなお食事を提供できるように励んでまいります。

今月はお弁当昼食として、和風弁当をご用意しています。

お楽しみに！



	月	火	水	木	金	土
日付	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
昼食	ごはん 味噌汁 カレイの バター醤油焼き 厚揚げの含め煮 青菜の酢味噌和え 牛乳みかん寒天	焼肉丼 中華スープ れんこんの金平 赤かっぱ漬け 黒糖シフォンケーキ	ごはん 中華スープ 八宝菜 なすの味噌炒め 青かっぱ漬け 人形焼き	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ カレイの マヨネーズ焼き スパゲッティサラダ オレンジ	生姜ごはん 味噌汁 サワラの酢煮 ごぼうのツナ炒め うずら煮豆 コーヒーゼリー	ごはん コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーソテー マセドアンサラダ ロールケーキ
日付	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
昼食	キーマカレー コンソメスープ ほうれん草のソテー ぶどうムース	わかめごはん すまし汁 ホキの西京焼き 南瓜のごま煮 マカロニサラダ お饅頭	チャーシュー丼 味噌汁 小松菜と カニカマの炒め物 三色煮豆 抹茶ミルク寒天	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ ブラウンシチュー 小松菜の炒め物 コールスローサラダ エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩焼き なすの揚げびたし チンゲン菜の和え物 バナナ	ごはん 味噌汁 豚肉とれんこんの 香り炒め ちくわの煮物 人参とツナの和え物 バームクーヘン
日付	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
昼食	ごはん すまし汁 豚肉の卵とじ きゅうりと わかめの和え物 うぐいす煮豆 紅茶シフォンケーキ	高菜ごはん 味噌汁 サワラの香味焼き ビーフンの炒め物 三色煮豆 オレンジゼリー	麦飯 味噌汁 鶏肉のきじ焼き ブロッコリーと カニカマのくず煮 とろろ オレンジ	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ タラの照り焼き カリフラワーのサラダ いんげんソテー ピーチゼリー	ごはん すまし汁 ホキの くるみ味噌焼き 金平ごぼう ささみの和え物 もみじ饅頭	二色丼 コンソメスープ ほうれん草と ツナのソテー マカロニサラダ 黒糖シフォンケーキ
日付	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
昼食	【お弁当昼食】 和風弁当	カレーライス コンソメスープ マカロニソテー ヨーグルト 塩まんじゅう	豚丼 すまし汁 白菜とつみれの煮物 青かっぱ 誕生日ケーキ	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ いんげんソテー カリフラワーのサラダ カフェオレムース	ごはん すまし汁 たらの醤油麹焼き 春菊のそぼろ甘辛炒め 小松菜の和え物 メープルシフォンケーキ	ごはん 味噌汁 ホキの七味焼き ひじきの煮物 キャベツのツナ和え バナナ