



東電パートナーズ
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス
1月献立表



日	月	火	水 4	木 5	金 6	土 7
			かにクリームコロッケ 豚の角煮 里芋のおかか煮 きんぴらごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁 	鮭の生姜焼き クリームシチュー 海老と大根のスープ煮 ごぼうの鶏そぼろ炒め 菜の花の柚子味噌かけ 清汁※シチューの方にはつきません 	鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き 長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁	赤飯(北海道大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 茶碗蒸し がんと里芋の煮物 フルーツ盛り合わせ 清汁  お誕生日会
8	9	10	11	12	13	14
	鯖のピリ辛焼き はんぺん肉詰め煮 南瓜のそぼろあんかけ ひじきと豆腐の炒め物 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁 	カラスガレイの照り焼き 野菜たっぷり八宝菜 豆腐のきのこあんかけ 春菊の胡麻和え ポテトサラダ 味噌汁	鮭の和風バター焼き チキンカレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	カラスガレイのかぶら蒸し すき焼き風煮 ふろふき大根 キャベツと卵の炒め物 ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁	おでん風煮物 鶏の葱味噌焼き 里芋の白煮 柚子風味 小松菜のしらす和え ブロッコリーのタラコマヨネーズかけ 清汁	大粒カキフライ 鶏の中華風鍋照り焼き 切干大根煮 もやし・わかめ・トマトのお浸し 菜の花の白和え 味噌汁
	とろける杏仁豆腐	大学芋	白玉ぜんざい	ホットケーキ	抹茶ババロア	プリン
15	16	17	18	19	20	21
	カラスガレイの葱味噌焼き 鶏とかぶの治部煮 五目豆煮 もやしとにらの炒め物 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 清汁	大海老フライ 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋のカレー風味煮 麻婆春雨 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 	カラスガレイの梅風味焼き デミグラス煮込みハンバーグ チンゲン菜のクリーム煮 れんこんの炒め物 南瓜サラダ 味噌汁	ぶり大根 肉豆腐 かぶと油揚げの煮物 卵とチンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	鮭のマヨネーズ焼き 豚の生姜焼き 小松菜と厚揚げの煮物 だし巻き玉子 大根卸し添え じゃが芋の胡麻和え 味噌汁	カラスガレイの甘酢あんかけ ミートローフ さつま芋の甘露煮 ほうれん草のコーンソテー かぶの梅おかか和え 味噌汁
	どら焼き	フレッシュいちごのカスタード焼き	フルーチェストロベリー	ミニあんまん	カスタードワッフル	あんパン
22	23	24	25	26	27	28
	マグロカツ 肉じゃが 冬野菜のトマト煮 小松菜・ハム・もやしの炒め物 大根と帆立のサラダ 味噌汁	銀だらの黄身焼き 筑前煮 南瓜煮 ブロッコリーと海老の炒め物 白菜の柚子和え 味噌汁 	鮭の柚子風味焼き 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋のそぼろ煮 舞茸とカリフラワーの炒め物 ほうれん草の胡麻和え 清汁	金目鯛の煮付け チキンのトマト煮込み 里芋の柚子味噌かけ もやしのカレーソテー 卸し酢和え 清汁	銀だらの胡麻味噌かけ 鶏の照り焼き 大根とさつま揚げの煮物 春雨サラダ ほうれん草の柚子香和え 清汁	鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 鶏の卸し煮 じゃが芋のおかか煮 菜の花と卵の炒め物 もやしとひじきの和え物 味噌汁
	いちごババロア	あんことホイップのサンドイッチ	チーズ蒸しケーキ	フルーツポンチ	ジュシー肉まん	ロールケーキ
29	30	31				
	鯖の柚子味噌焼き 麻婆豆腐 さつま芋と刻み昆布の煮物 チンゲン菜のかにあんかけ キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁	金目鯛のさらさ蒸し ビーフシチュー キャベツとカリフラワーのカレー炒め さつま芋のサラダ ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁※シチューの方にはつきません				
	白こしあん饅頭	今川焼き				
 <p>ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら ご遠慮なくお申し付けください。 こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。</p>						

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください