



ウエルシアパートナーズ株式会社
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	木	金	土
						4 てまり寿司 新春お祝い膳 海老の旨煮、豚の角煮、 ブリの照り焼き、伊達巻、昆布巻き 栗きんとん、黒豆 清汁(花麩・菜の花) 緑茶 花びら餅&桜茶
5	6 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(かぶ・万能葱)	7 カラスガレイの照り焼き 野菜たっぷり八宝菜 ひじき煮 春菊の胡麻和え ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	8 金目鯛の卸し煮 ミートローフ 小松菜の卵とじ じゃが芋の炒め物 ツナサラダ 味噌汁(玉葱・わかめ)	9 鯖の胡麻味噌焼き 南瓜のクリームシチュー 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 清汁※シチューの方にはつきません (高野豆腐・玉葱・三つ葉)	10 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(大根・人参・三つ葉)	11 大粒カキフライ 鶏の中華風鍋照り焼き 大根とさつま揚げの煮物 もやし・わかめ・トマトのお浸し 南瓜サラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき)
	カルビスゼリー 紅茶	七草粥 緑茶	ホットケーキ 紅茶	フルーツ牛乳寒天	抹茶カステラ コーヒー	白玉ぜんざい 緑茶
12	13 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(豆腐・三つ葉)	14 大海老フライ 鶏肉のパン粉焼き チンゲン菜のクリーム煮 さつま芋のサラダ 小松菜のなめ茸和え 味噌汁(小町麩・万能葱)	15 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	16 カラスガレイのかぶら蒸し すき焼き風煮 切干大根煮 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(南瓜・万能葱)	17 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(油揚げ・わかめ・長葱)	18 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 菜の花の白和え 清汁(花麩・水菜)
	どら焼き 緑茶	フレッシュいちごのカスタード焼き	抹茶ババロア 紅茶	ミニあんまん コーヒー	カスタードワッフル 紅茶	ショートケーキ 紅茶
19	20 鯖の竜田揚げ 肉じゃが ふろふき大根 小松菜・ハム・もやしの炒め物 春雨サラダ 清汁(生椎茸・わかめ・長葱)	21 鮭の葱風味焼き 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(豆腐・わかめ)	22 鯖の柚子味噌焼き 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(卵・三つ葉)	23 金目鯛の煮付け チキンのトマト煮込み 里芋のおかか煮 もやしのカレーソテー 卸し酢和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	24 銀だらの胡麻味噌かけ 鶏の照り焼き 海老と大根のスープ煮 れんこんの炒め物 ほうれん草の柚子香和え 清汁(とろろ昆布・白玉麩)	25 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(キャベツ・油揚げ)
	いちごババロア コーヒー	今川焼き 緑茶	チーズ蒸しケーキ コーヒー	フルーツポンチ 紅茶	ジューシー肉まん 烏龍茶	ロールケーキ コーヒー
26	27 鮭の柚子風味焼き 麻婆豆腐 さつま芋と刻み昆布の煮物 小松菜の三色炒め キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁(白菜・舞茸)	28 金目鯛のさらさ蒸し ビーフシチュー 冬野菜のトマト煮 キャベツとカリフラワーのカレー炒め 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	29 ぶり大根 肉豆腐 にらとタラコの炒め物 小松菜とひじきの梅だれ和え ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	30 カラスガレイの甘酢あんかけ きのこたっぷり煮込みハンバーグ 里芋の柚子味噌かけ ごぼうの鶏そぼろ炒め チンゲン菜と春雨の和え物 清汁(卵・舞茸・かいわれ大根)	31 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	
	白こしあん饅頭 緑茶	今川焼き 緑茶	フルーチェストロベリー 紅茶	クリームパン コーヒー	とろける杏仁豆腐 紅茶	
<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