

日付 (曜日)	朝食おかず+ごはん +みそ汁+ヨーグルト	1 (火)	豚肉と厚揚げの煮物・大根とパ-ンの煮物・白菜と若布の煮物	2 (水)	白身魚のしんじょう・れんこんと人参の甘露煮・油揚げと菜の花の煮物	3 (木)	高野豆腐イグツ煮・大根の干切り煮・ぜんまいとシシトの煮物	4 (金)	白菜と厚揚げののろみ煮・赤玉南瓜煮・なめこと若布のさつと煮	5 (土)	根菜煮・カ-コサダ	6 (日)	食べるトマトスープ・ウイナーときのこの炒め煮・パ-リ-
	昼食おかず+ごはん +みそ汁		ぶりの照焼き・炊き合わせ・黒豆煮		キャベツ・ツマツ・鶏肉のすき焼き煮・切昆布煮		大根と鶏肉の煮物・五色煮豆・春雨としめじの炒め物		彩り真丈・小松菜の炒め・なすの中華あえ		親子丼・なめことじゃが芋の煮物・キャベツの土佐煮		赤魚の酒粕焼き・豚肉と野菜の生姜炒め・ごぼうとパ-ン
	夕食おかず+ごはん +みそ汁		なすと鶏肉のしぎ焼き・豆腐の柚子あんかけ・大根とひじきの煮物		かれい塩焼き・麩と豚肉チンポル・スープキャベツ		牛肉とキャベツの炒め物・ブロッコリーの煮物・竹の子と人参のおかか煮		鶏肉とホ-トの黒胡椒炒め・カワワ-ののろみ煮・白菜のおかかあえ		揚げ豆腐の南蛮づけ・さつま揚げと小松菜の煮浸し・白花豆煮		ロールキャベツの和風煮・ジャ-マンボ-ト・青菜と高野豆腐の煮物
7 (月)	チーズ 仏印・菜の花のクリーム煮・人参の炒りたらこ	8 (火)	朴の草と高野豆腐の土佐煮・里芋のワダ	9 (水)	肉団子の白味噌煮・マカ-のソ-	10 (木)	豆腐のうま煮・磯わかめ	11 (金)	焼きちくわとじゃが芋の煮物・菜の花のごまあえ	12 (土)	青梗菜のバター風味・ミザ-ワダ・ブロッコリーのスープ煮	13 (日)	厚焼き玉子・ごぼう大豆・イグツと人参のグラッセ
	鶏肉ときのこの炒め物・ごぼうの甘辛煮・いんげんのごま風味		鶏肉のマーネ-ス 焼き・いんげんの煮物・しそひじき		天津飯・三歳と切干大根の煮物・キャベツのワダ		さばの煮付け・鶏ひきと白菜の炒め・山菜田舎煮		鶏のおろし煮・キャベツとウイナー・さつま芋のワダ		カ-イの卵白あんかけ・野菜のおろし煮・菜の花と竹輪の辛し和え		野菜たっぷり中華丼・ひじきの炒り煮・カワ-とごぼうのピ-ナツ味噌あえ
	かれいの鍋照り・カワワ-の含め煮・粉ふき芋		豚肉のマーネ-ス 焼き・いんげんの煮物・しそひじき		豚肉の生姜焼き・かぼちゃの塩昆布ワダ・ブロッコ-のス-プ煮		ホ-ククリ-ムチ-・もやしの色ソ-・いんげんのワダ				豆腐のバター風味・ミザ-ワダ・ブロッコ-のス-プ煮		鶏肉のピ-風味焼き・豆腐としめじののろみ煮・五目野菜の甘酢あえ
14 (月)	がんもどきの含め煮・大根と人参のきんぴら・キャベツの漬物 柚子風味	15 (火)	カワワ- レッグ・カ-トマ-ト炒め・ジャ-ガ-のソ-ワダ	16 (水)	豚肉と菜の花のごま炒め・じゃが芋のソ-炒め	17 (木)	がんもと大根の煮物・キャベツのかに風味蒸し	18 (金)	けんちん煮・人参とツタの卵いため	19 (土)	海鮮キャベツ・小松菜のソ-	20 (日)	寄せ豆腐のうすあん・ごぼうの味噌煮・白菜と若布の丸煮
	ア-の野菜あんかけ・白菜の煮浸し・青菜のマーネ-ス あえ		アソツワ- レッグ・かぼちゃの鶏そぼろ・わかめと青梗菜のさっぱりあえ		赤魚の柚子塩焼き・白菜の煮物・なすの中華あえ		豚丼・京揚げ入りひじき・ゆ-のソ-ワダ		鶏肉のマーネ-ト 炒め・さつま芋の煮物・カワワ-のあえもの		照焼きソ-・大根とパ-ンの煮物・カ-コサダ		鶏肉のピ-風味焼き・豆腐としめじののろみ煮・五目野菜の甘酢あえ
	野菜と肉団子の和風スープ・キャベツと豚肉のカ-ソ-炒め・春雨の中華あえ		豚肉のゆずこしょう焼き・糸こんにゃくの煮物・白菜の塩昆布あえ		親子丼・ブロッコ-のごまあえ・ルツ		あじの味噌漬け焼き・じゃが芋の炒め物・キャベツの甘酢あえ				柿の西京焼き・油揚げの卵とじ・春菊のおひたし		おでん・豚すき・ソ-ワダ
21 (月)	高野豆腐イグツ煮・カワワ-の甘酢漬け・一夜漬	22 (火)	じゃが芋のそぼろ炒め・カ-コサダ	23 (水)	ウイナーとキャベツの炒め物・カ-コサダ	24 (木)	カワワ- レッグ・ブロッコ-の辛子醤油	25 (金)	根菜いり卵の花・かに風味蒸し	26 (土)	竹輪と里芋の煮物・ささみのごまあえ	27 (日)	春菊と厚揚げの煮物・ふきと人参の甘露煮・なめこと昆布
	キャベツ・キャベツ・春雨の炒め物・カワワ-のワダ		さわらの塩焼き・鶏ひき肉と白菜の煮物		玉子入り鶏つくね・かぼちゃ煮		玉子入り鶏つくね・かぼちゃ煮		鶏肉と小松菜の煮物・ごぼうの味噌煮・さつま芋の甘露				
	キャベツ・キャベツ・春雨の炒め物・カワワ-のワダ		かれいと野菜のうま塩蒸し・もやしの炒め物・かぼちゃのおかかあえ		豚肉の生姜焼き・じゃがいものあっさり煮・もやしのぼん酢あえ		豚肉と大根のあっさり煮・ホ-トワダ・ルツ		おかずけんちん・カワワ-のワダ炒め・胡瓜と白菜の酢の物		カ-イの甘酢野菜あんかけ・豚肉じゃが煮・春雨のワダ		鶏肉と小松菜の煮物・ごぼうの味噌煮・さつま芋の甘露
28 (月)	車麩の卵とじ・南瓜煮・隠元とツタのスタート和え	29 (火)	彩り五穀ひじき・カ-コソ-	30 (水)	ひき肉いり仏印・ワダ 風ボ-ト卵の花	31 (木)	根菜煮・ウイナーともやしの炒め物	<p>(コスモス弁当) 栄区で活動している高齢者向け配食サービス コスモスで調理されたお食事です。できたてを届けてくださいます。旬のものをいち早く皆様に召し上がっていただけるよう心をくだいてくださっています。かりん調理の野菜たっぷりのみそ汁を添えてお出ししています。</p> <p>(調理レク) ご利用者の皆様と力を合わせてお食事を作ります。季節や天候、皆様の体調を考慮して豚汁やカレーライス、手打ちうどんなど、その時々でメニューは変わります。12月26日の調理レクでは、焼きそばとお好み焼きを作りました。フロアで焼いたお料理にみなさん楽しそうでした。</p>					
	ア-の醤油漬け焼き・カワワ-のそぼろ蒸し煮・ひじきワダ		鶏肉の味噌だれ・ブロッコ-ののろみ煮・キャベツのかに風味あえ		さわらの幽庵焼き・南瓜のそぼろ煮・白菜の炒め物		カ-ムチ-・ツと切干大根のワダ・キャベツとピ-の炒め						あじの味噌焼き・大根とひじきの煮物・和風マーネ-ス
			豚肉のさっぱり焼き・白はんぺんの煮物・わかめと玉葱の		鶏味噌田楽・白花豆煮・白菜のごまあえ								



# H31年1月 献立表

