

# 1月献立予定表

デイケア

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食				 お休み 		お赤飯 鯖の照り焼き 里芋まんじゅう 御節盛り合わせ すまし汁 ねりきり
おやつ						ねりきり
	6	7	8	9	10	11
昼食	けんちんそば 茄子の味噌炒め もずく酢 フルーツ	米飯 五目卵焼き さつま芋の煮物 フルーツ すまし汁	米飯 <small>牛肉のオイスターソース煮込み</small> 揚げ豆腐のそぼろあん ブロッコリーのソテー フルーツ スープ	ゆかりご飯 揚げ豆腐のそぼろあん 玉子とニラの炒め物 フルーツ 味噌汁	米飯 鯖の菜種焼 茄子の揚げ浸し フルーツ 味噌汁	米飯 ホキのもろみみそ焼き 大根の煮物 フルーツ すまし汁
おやつ	ドームケーキ	苺ケーキ	たい焼き	あんぱん	今川焼	紅茶ケーキ
	13	14	15	16	17	18
昼食	 お休み 	米飯 チキンソテーオニオンソース カリフラワーのサラダ フルーツ スープ	ちゃんぽん シュウマイ コーンサラダ フルーツ	米飯 たらのパター醤油焼き さつま芋の甘煮 フルーツ 味噌汁	米飯 鶏の唐揚げネギソース もやしとニラの炒め物 フルーツ 味噌汁	米飯 鯖の柚庵焼き 根菜の炒め煮 フルーツ 味噌汁
おやつ		やわらかおかし	抹茶ワッフル	味噌まんじゅう	パンケーキ	黒糖まんじゅう
	20	21	22	23	24	25
昼食	米飯 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ 玉子と人参の炒め物 フルーツ 味噌汁	米飯 ハンバーグトマトソース 切干大根の煮物 フルーツ 味噌汁	カレーライス ほうれん草のソテー <small>かぶとブロッコリーのツナサラダ</small> フルーツ	米飯 五目卵焼き サーモンのユッケ風 フルーツ すまし汁	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ フルーツ スープ	米飯 鶏肉の南蛮漬け ひじき煮 フルーツ 味噌汁
おやつ	ショートケーキ	エクレア	シュークリーム	シフォンケーキ	カスタードワッフル	ショコラケーキ
	27	28	29	30	31	
昼食	米飯 ホキのコーンマヨ焼き 水菜と大根のサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 チキン竜田おろしポン酢 大根サラダ フルーツ 味噌汁	米飯 鯖の山椒焼き さつま芋の甘煮 フルーツ 味噌汁	菜飯 赤魚のおろし煮 キャベツの肉味噌炒め フルーツ すまし汁	山菜うどん ツナ和え 厚揚げの味噌炒め フルーチェ	
おやつ	ロールケーキ	クレープ	人形焼き	パウンドケーキ	りんごタルト	