

♪1月の献立♪

朝	新年あけましておめでとうございます。 今年も奉優の家ショートステイを 何卒よろしくお願ひ申し上げます♪			01月01日(木) 01月02日(金) 01月03日(土) 01月04日(日)			
	01月05日(月)	01月06日(火)	01月07日(水)	01月08日(木)	01月09日(金)	01月10日(土)	01月11日(日)
朝	御飯 たし巻きたまご &ピロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	季)七草粥 とりつくね &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜炒め 【UP↑】コーンスープ 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 メバルの煮付け &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト
昼	◇豚肉のねぎ塩炒め定食 御飯 豚肉の葱塩炒め 油麩とじゃが芋の煮物 フルーツ(マンゴー) つみれ汁	◇おでかけランチ(屋台) 御飯 ソースやきそば 点心(焼売) フルーツ(パナナ) 乳酸菌飲料	◇赤魚の煮付け定食 御飯 赤魚の煮付け 付)絹さや 茄子と豚肉のしげ焼き デザート(グレープゼリー) 5品目の清汁	◇塩ちゃんこ定食 御飯 ゆかり御飯 擬製豆腐 付)大根おろし かに入りコロッケ デザート(グリーンスープ) 塩ちゃんこスープ	◇下町中華セット(チャーハン) チャーハン 豚肉と野菜の甘酢炒め ヨーグルト(マンゴーソース) ワンタンスープ	◇ボテトグラタンランチ バターライ ボテトグラタン 人参サラダ フルーツ(黄桃) かぼちゃのスープ	◇ミックスフライランチ 御飯 エビフライ&メンチカツ 付)キャベツ 豆サラダ デザート(イチゴムース) クリムスープ
夕	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 ★青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め サビピロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのんニエル &具だくさんトト煮 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きチキン~香味ソース &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1569kcal 65.1g 6.5g	1488kcal 50.4g 7.3g	1472kcal 53.3g 7.2g	1494kcal 62.2g 6.8g	1531kcal 60.4g 6.8g	1649kcal 57.2g 7.4g	1555kcal 59.5g 6.6g
	01月12日(月)	01月13日(火)	01月14日(水)	01月15日(木)	01月16日(金)	01月17日(土)	01月18日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ピロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	ホテとたまごの雑炊 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 野菜入りスランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ボタージュ 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト
昼	◇お店の本格ビーフカレー ピーフカレー さつま芋のゴロゴロサラダ デザート(レモンゼリー) 乳酸菌飲料	◇かわいいの南蛮漬け定食 御飯 かわいいの南蛮漬け がんもの煮物 フルーツ(パイン) 塩豚汁	◇鶏のアップルジンジャーランチ 御飯 鶏肉のアップルジンジャー 付)いんげん グリーンサラダ~人参ソース ヨーグルト(マンゴーソース) クラムチャウダー	◇コトコト煮込んだ肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 ほうれん草のくるみ和え フルーツ(マンゴー) お吸い物(塩ちゃんこ) クリムスープ	◇オムライスランチ オムライス 根菜サラダ デザート(イチゴムース) クリムスープ	◇日本フライ定食 御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ いんニラ炒め フルーツ(みかん缶) つみれ汁	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛丼 ★ボテサラダ フルーツ(パナナ) けんちん汁
夕	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 カリの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう ★青梗菜のお浸し 【UP↑】夜の豚汁	御飯 八宝菜 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メバルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1562kcal 52.4g 6.3g	1538kcal 66.2g 6.7g	1586kcal 69.2g 6.3g	1585kcal 65.3g 7.2g	1511kcal 57.9g 6.9g	1555kcal 59.8g 6.3g	1494kcal 53.2g 6.6g
	01月19日(月)	01月20日(火)	01月21日(水)	01月22日(木)	01月23日(金)	01月24日(土)	01月25日(日)
朝	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	鮭とたまごの雑炊 さばの塩麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜炒め 【UP↑】コーンスープ 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 照焼きチキン &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】パニヨーグルト
昼	◇たらのみぞれあん定食 御飯 たらのみぞれあん 付)ほうれん草 なすの田楽 ヨーグルト(マンゴーソース) 塩ちゃんこスープ	◇和風ハンバーグランチ 御飯 和風ハンバーグ 付)いんげん さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイン) 5品目の清汁	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 肉じゃが 春菊の白和え フルーツ(パナナ) 野菜を食べるスープ	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 大学芋 切干大根のサラダ ワカメスープ	◇ぽかぽかシチューランチ 御飯 野菜かき揚げ ツナサラダ フルーツ(みかん缶) 乳酸菌飲料	◇穴子丼定食 穴子丼 野菜かき揚げ デザート(イチゴムース) 塩豚汁	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) ごま油香るワカメスープ
夕	御飯 青椒肉絲 ピロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め カリの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 かれいの煮付け &里芋の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1549kcal 55.5g 6.8g	1526kcal 64.8g 6.7g	1568kcal 63.1g 6.1g	1628kcal 58.3g 7.3g	1587kcal 69.8g 6.4g	1459kcal 52.1g 5.9g	1550kcal 64.3g 6.1g
	01月26日(月)	01月27日(火)	01月28日(水)	01月29日(木)	01月30日(金)	01月31日(土)	
朝	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 さばの味噌煮 &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	ホテとたまごの雑炊 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】パニヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】パニヨーグルト	
昼	◇たまごうどん定食 たまごとじうどん 具) ちくわの磯部揚げ なすとしらすのポン酢和え デザート(イチゴムース)	◇回鍋肉セット 御飯 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(みかん缶) 春雨スープ	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(パナナ) 乳酸菌飲料	◇サーモンのタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)キャベツソテー ビーネズサラダ デザート(オレンジゼリー) さつま汁	◇豆腐チャンプル定食 菜飯 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 フルーツ(黄桃) ワンタンスープ	◇旅するランチ(宮崎) 御飯 チキン南蛮 付)いんげん マカロニサラダ デザート(ピタミンゼリー) パンプキンスープ	
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー サビピロッコリーのサラダ デザート(オレンジゼリー)	御飯 ぶりの照焼き &いんげんの炒め物 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜の豚汁	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ★ピロッコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	
計	1502kcal 50.2g 7.4g	1531kcal 58.3g 6.8g	1602kcal 58g 6.2g	1466kcal 60.7g 5.8g	1556kcal 61.4g 7.2g	1602kcal 65.2g 6g	

