

♪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 何卒よろしくお願い申し上げます♪			01月01日(木)	01月02日(金)	01月03日(土)	01月04日(日)	
昼				ゆかり御飯 祝い肴 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の焦し醤油 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】ポテトジュ ジョア	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	
タ				◇元旦 赤飯 季節)おせち盛り合わせ ねぎとろ 季節)雑煮風汁	◇ぶりの照り焼御膳 かにの炊き込みご飯 ぶりの照り焼き 付)オクラ・生麩 なすのおろしポン酢 和菓子(羊羹) さつま汁	◇市松模様の松風御膳 御飯 松風焼き 季節)付)黒豆とさつま芋甘煮 菜の花のくるみと和え フルーツ(みかん缶) のっぺい汁	◇海鮮五目炒め定食 ゆかり御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 鶏もつ煮 デザート(イチゴムス) 芋煮汁	
計				御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 ブロッコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホクのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんの白ごま和え デザート(オレンジゼリー)	
				1503kcal 62g 7.1g	1596kcal 57g 6.5g	1590kcal 68.4g 5.8g	1508kcal 62.4g 7g	
				01月05日(月)	01月06日(火)	01月07日(水)	01月08日(木)	
朝	御飯 たし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト			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 ジョア	季節)七草粥 とりつくね &かぼちゃおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	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↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	
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) ソースやきそば 点心(焼売) フルーツ(バナナ) 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 茄子と豚肉のしぎ焼き デザート(グレープゼリー) 5品目の清汁	◇塩ちゃんこ定食 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(プリンムス) 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	
タ	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 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 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	
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
				01月12日(月)	01月13日(火)	01月14日(水)	01月15日(木)	
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】朝の豚汁 ジョア			御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	おでかけたまごの雑炊 銀ひらすの醤油麩焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ポテトジュ ジョア	御飯 紅鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	
昼	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー さつま芋のゴロロサラダ デザート(オレンジゼリー) 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 かんもの煮物 フルーツ(バナナ) 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) クリームチャウダー	◇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と和え フルーツ(マンゴー) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇オムライスランチ オムライス 根菜サラダ デザート(イチゴムス) クリームスープ	
タ	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 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &かぼちゃおかか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 【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	
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
				01月19日(月)	01月20日(火)	01月21日(水)	01月22日(木)	
朝	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア			御飯 だし巻きたまご &かぼちゃおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	鮭とたまごの雑炊 さばの塩麩焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 ホクのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜炒め 【UP↑】コンスーブ ジョア	
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(バナナ) 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(バナナ) 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	◇ぼかぼかしチューランチ 御飯 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(みかん缶) 乳酸菌飲料	
タ	御飯 青椒肉絲 ブ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 オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 かわいいの煮付け &里芋の煮物 中華奴 【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
				01月26日(月)	01月27日(火)	01月28日(水)	01月29日(木)	
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 ジョア			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↑】バナナヨーグルト	おでかけたまごの雑炊 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ジョア	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &かぼちゃおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	
昼	◇たまごうどん定食 たまごとうどん 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(バナナ) 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 ビーンズサラダ 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	
タ	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブ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 かぼちゃおかか和え 【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 ビーフシートの肉詰め &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麩焼き &白菜の煮浸し ★ブロッコリーのごま和え 【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