

1月

献立表

選択メニュー日は、A・Bのどちらか選んで下さい。月曜日に栄養科スタッフが選択用紙を持って伺いに参りますので、予め選んでおいて下さい。※選択メニューによる自己負担はございません。尚、特別食（糖尿病・減塩食など）の患者さんは対象外となります。

毎週金曜日発行



選択メニュー日 (昼・夕にそれぞれA・Bどちらかを選んで下さい)	19日(火)	朝食	味噌汁 煮物 牛乳 味付け海苔	昼食	A かき玉汁 メルルーサのカツレツ風 炒め煮 菜種和え	糖尿食	メルルーサのカツレツ風 炒め煮 菜種和え	夕食	A 鶏の治部煮 野菜のコンソメ煮 南瓜のサラダ	糖尿食	鶏の治部煮 野菜のコンソメ煮 南瓜のサラダ
				昼食	B かき玉汁 お好み焼き 炒め煮 菜種和え	減塩食	メルルーサのカツレツ風 炒め煮 菜種和え	夕食	B チーズオムレツデミグラスソース 野菜のコンソメ煮 南瓜のサラダ	減塩食	鶏の治部煮 野菜のコンソメ煮 南瓜のサラダ
	20日(水)	朝食	味噌汁 千切り煮 牛乳 練り梅	昼食	A わかめスープ 麻婆豆腐 海老しゅうまい 中華風酢の物	糖尿食	麻婆豆腐 海老しゅうまい 中華風酢の物	夕食	A プリの山椒焼き 卵とじ 白菜の即席漬	糖尿食	プリの山椒焼き 卵とじ 白菜の即席漬
				昼食	B ロールパンサンド 中華風酢の物 果物ゼリー	減塩食	麻婆豆腐 海老しゅうまい 中華風酢の物	夕食	B 焼肉風 卵とじ 白菜の即席漬	減塩食	プリの山椒焼き 卵とじ 白菜の即席漬
	21日(木)	朝食	味噌汁 きめ煮 牛乳 ふりかけ	昼食	A きのこのスープ カレイの和風ステーキ きんぴら 深山和え	糖尿食	カレイの和風ステーキ きんぴら 深山和え	夕食	A 牛肉と里芋の煮物 卵豆腐 ごま和え	糖尿食	牛肉と里芋の煮物 卵豆腐 ごま和え
				昼食	B きのこのスープ 豚の梅しそ巻焼 きんぴら 深山和え	減塩食	カレイの和風ステーキ きんぴら 深山和え	夕食	B カキフライ 卵豆腐 ごま和え	減塩食	牛肉と里芋の煮物 卵豆腐 ごま和え
	22日(金)	朝食	味噌汁 煮浸し 牛乳 鯛味噌	昼食	A 赤だし 卵とキクラゲの炒め物 炊き合わせ ゆかり和え	糖尿食	卵とキクラゲの炒め物 炊き合わせ ゆかり和え	夕食	A 焼鯖そうめん さつまいものレモン煮 ナムル	糖尿食	煮魚(鯖) きんぴらごぼう ナムル
				昼食	B 赤だし 豆腐ステーキそぼろあんかけ 炊き合わせ ゆかり和え	減塩食	卵とキクラゲの炒め物 炊き合わせ ゆかり和え	夕食	B 焼き鳥 さつまいものレモン煮 ナムル	減塩食	煮魚(鯖) さつまいものレモン煮 ナムル
統一メニュー日	23日(土)	朝食	味噌汁 温泉卵 牛乳 味付け海苔	昼食	味噌汁 焼魚(ほっけ) 大根のかにあんかけ わさび醤油和え	糖尿・減塩食	焼魚(ほっけ) 大根のかにあんかけ わさび醤油和え	夕食	照焼ハンバーグ じゃがいもとベーコンのソテー コールスローサラダ	糖尿・減塩食	照焼ハンバーグ じゃがいもとベーコンのソテー コールスローサラダ
	24日(日)	朝食	味噌汁 南瓜の煮付け 牛乳 のり佃煮	昼食	清汁 豚肉と春雨の炒め物 長芋の煮付け 柚香浸し	糖尿・減塩食	豚肉と春雨の炒め物 長芋の煮付け 柚香浸し	夕食	鮭の南部焼き クリーム煮 辛子和え	糖尿・減塩食	鮭の南部焼き クリーム煮 辛子和え
	25日(月)	朝食	味噌汁 大根おろし 牛乳 野菜大豆煮	昼食	味噌汁 鶏の味噌焼き ひじき煮 華風お浸し	糖尿・減塩食	鶏の味噌焼き ひじき煮 華風お浸し	夕食	きのこ御飯 ふくさ焼卵 炊き合わせ おかか和え	糖尿・減塩食	きのこ御飯 ふくさ焼卵 湯豆腐 おかか和え