

1月

# 献立表

選択メニューは、お休みさせていただきます。  
ご了承下さい。



毎週金曜日発行

セレクト食なし	5日(火)	朝食	味噌汁 炊き寄せ煮 牛乳 調味噌	昼食	わかめスープ たらのチリソースかけ しょうまい 漬物	糖尿食 たらのチリソースかけ しょうまい 生姜和え	夕食	豆腐ハンバーグ 茄子の揚げ出し 三色生酢	糖尿食 豆腐ハンバーグ 茄子の揚げ出し 三色生酢
	6日(水)	朝食	味噌汁 だし巻き卵 牛乳 ふりかけ	昼食	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 杏仁豆腐	糖尿食 カレーライス コールスローサラダ 磯和え ノンシュガーゼリー	夕食	カレイのピカタ 煮奴 白菜の即席漬	糖尿食 カレイのピカタ 煮奴 浸し
	7日(木)	朝食	味噌汁 炒め煮 牛乳 うろり佃煮	昼食	赤だし さわらの柚庵焼き 里芋のそぼろあんかけ ごま和え	糖尿食 柚庵焼き 里芋のそぼろあんかけ ごま和え	夕食	肉豆腐 ゆかり和え 温泉卵	糖尿食 肉豆腐 ゆかり和え 温泉卵
	8日(金)	朝食	味噌汁 南瓜の煮付け 牛乳 味付海苔	昼食	豚汁 蒸鶏の胡麻だれかけ 千切り煮 ピーナッツ和え	糖尿食 蒸鶏の胡麻だれかけ 千切り煮 ピーナッツ和え	夕食	揚げ魚の野菜あんかけ ふろふき大根 酢の物	糖尿食 揚げ魚の野菜あんかけ ふろふき大根 胡麻醤油和え
	9日(土)	朝食	味噌汁 とろろ 牛乳 野菜大豆煮	昼食	中華風スープ 鮭のタルタルソースかけ 煮浸し 胡麻酢和え	糖尿食 焼魚(鮭) 煮浸し ごま和え	夕食	炊き込みご飯 ねぎ入りだし巻き卵 さつまいもの甘煮 柚香浸し	糖尿食 炊き込みご飯 ねぎ入りだし巻き卵 さつまいもの甘煮 柚香浸し
	10日(日)	朝食	味噌汁 豆腐田楽 牛乳 味付海苔	昼食	清汁 サバの味噌煮 ひじき煮 浸し	糖尿食 さわらの味噌煮 ひじき煮 浸し	夕食	八宝菜 ポテトサラダ 空也蒸し	糖尿食 八宝菜 野菜のコンソメ煮 空也蒸し
	11日(月)	朝食	味噌汁 だし巻き卵 牛乳 練り梅	昼食	味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 含め煮 柿なます	糖尿食 鶏肉のパン粉焼き 含め煮 野菜のコンソメ煮	夕食	焼魚(ほっけ) クリーム煮 中華風酢の物	糖尿食 焼魚(ほっけ) クリーム煮 中華風酢の物
						減塩食	減塩食		減塩食