

2022年1月

献立表

ララさくらデイサービスセンター

日	月	火	水	木	金	土
1月30日	1月31日					1
	鮭ときのこのバター醤油 れんこんの金平 もずく和え ごはん 味噌汁			 		
2	3	4	5	6	7	8
		ぶりの照り焼き ふろふき大根 酢の物 ごはん すまし汁		鶏の照り焼き ひじき煮 青梗菜の辛子和え ごはん かす汁	七草粥 赤魚の西京焼き ごぼう煮合い 酢の物 梅干し	天ぷら ほうれん草とえのきの胡麻和え 佃煮 ごはん 味噌汁
9	10	11	12	13	14	15
	鯖の味噌煮 ふわふわ豆腐の煮物 長芋の和え物 ごはん すまし汁	～鏡開き～		きつねうどん 白菜と春菊の浸し あさりごはん フルーツ	鶏肉のおろし煮 一口巾着の煮物 もやしゆかり和え ごはん 味噌汁	ロコモコ丼 大根とハムのサラダ 味噌汁 フルーツ
16	17	18	19	20	21	22
	ビーフシチュー ブロッコリーと卵のサラダ 漬物 ごはん レアチーズケーキ	天ぷら 大根の香味野菜和え きやら蒔 ごはん 味噌汁		鯖の煮付け梅風味 がんもどきの煮物 キャベツのごまだれ和え ごはん 味噌汁	サラダ巻き いなり寿司 春菊としめじの浸し 赤だし 抹茶水ようかん	鮭フライ うまい菜の煮浸し レンコンの甘酢和え ごはん 味噌汁
23	24	25		27	28	29
	鶏の唐揚げ 切り干し大根煮 酢の物 ごはん 味噌汁	ホキの西京焼き 茄子海老詰めの煮合わせ そばと長芋のサラダ ごはん すまし汁		海老フライ 里芋のサラダ ごはん コンソメスープ 珈琲ゼリー	鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ もやしの甘酢和え ごはん 豚汁	豆乳入り担々麺 ブロッコリーの辛子和え ごはん 杏仁豆腐

※ メニューは変更になる場合があります。