

# 2022年1月

# 献立表

# ショートステイさくら

日	月	火	水	木	金	土
1月30日	1月31日					1
昼						
牛皿煮 さつまいもの甘露煮 青梗菜としめじの浸し ごはん 味噌汁	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					おせち料理 赤飯 雑煮
夕						
白身魚フライしそ生姜タルタル 白菜と平天の煮物 八彩しそ酢和え ごはん 味噌汁	炒り豆腐 鶏つくね甘辛焼き 長芋の梅肉和え ごはん 味噌汁					散らし寿司 小松菜としらすの山椒和え すまし汁 水ようかん
2	3	4	5	6	7	8
昼						
焼きしゃぶ ごはん 味噌汁 漬物 フルーツ	海鮮丼 白花豆 赤だし	サーモンあぶり焼き ふろふき大根 赤飯 すまし汁 黒豆煮・紅梅もち	キーマカレー風 ビーフンサラダ 福神漬け フルーツゼリー	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
夕						
鮭の西京焼き ぜんまいの煮物 ゆず大根 ごはん すまし汁	ハンバーグ ほうれん草とベーコンソテー お豆の胡麻ドレサラダ ごはん コンソメスープ	鶏と筍の煮合わせ 茄子挟み揚げ オクラめかぶモロヘイヤ和え ごはん 味噌汁	カレイの煮付け 揚げだし豆腐 胡麻酢和え ごはん 味噌汁	ロールキャベツ 柱フライ マカロニサラダ ごはん フルーツ	牛肉と野菜の炒め物 里芋の煮物 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁	豚肉と白菜の煮物 揚げ茄子の甘辛煮 甘酢和え ごはん 味噌汁
9	10	11	12	13	14	15
昼						
肉団子の甘酢あんかけ 海老シューマイ 小松菜ナムル ごはん 中華スープ	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	おでん オクラおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁	秋刀魚の塩焼き 焼き豆腐の田楽 ほうれん草の胡麻和え ごはん 肉吸い	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
夕						
チキンソテーハニーソース 卵の花煮 青梗菜の和え物 ごはん 味噌汁	ハムポテトチーズフライ 白菜と竹輪の煮物 大根なます ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け 金平ごぼう 酢の物 ごはん 味噌汁	豚肉と里芋のピリ辛煮 卵焼き 甘酢和え ごはん 味噌汁	チンジャオロース イカフライ 春雨サラダ ごはん ワカメスープ	鮭のムニエルつきょタルタル 五目煮豆 キャベツの和え物 ごはん 味噌汁	あぶりしめサバ 豚の角煮 炊き合わせ サーモンオクラ和え ごはん・すまし汁
16	17	18	19	20	21	22
昼						
鶏肉の塩だれ焼き 厚揚げの煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	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 きやら蒨 ごはん 味噌汁	筑前煮 わけぎの酢味噌和え 金時豆 ごはん すまし汁	鯖の煮付け梅風味 がんとときの煮物 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
夕						
秋刀魚の煮付け ピーマン肉詰めフライ 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁	鯖の西京焼き こんにゃくと蓮根のピリ辛煮 キャベツのレモン酢和え ごはん すまし汁	タラの味噌煮 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草のポン酢和え ごはん すまし汁	焼き太刀魚の南蛮漬け 煮奴 白菜のおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉のニラ玉炒め 春巻き もやしのナムル ごはん 中華スープ	八宝菜 大学芋 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華卵スープ	鶏肉とピーマンのボン酢炒め 高野サンドの煮物 ごぼうサラダ ごはん 味噌汁
23	24	25	26	27	28	29
昼						
肉豆腐 きのこの金平 オクラ胡麻和え ごはん 味噌汁	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	天津飯 揚げ茄子のねぎソースかけ 蒸し鶏の胡麻ドレ和え 中華スープ	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 高野豆腐の卵とし 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
夕						
鯖のバジル焼き 大根と揚げの煮物 彩りおさつ ごはん 味噌汁	赤魚のおろし煮 南瓜のそぼろあんかけ もやしの和え物 ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ 青梗菜の油炒め 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁	豚肉と大根の味噌煮 椎茸の肉詰め天 ほうれん草のしらす和え ごはん すまし汁	柳川風卵とし ピーマンと竹輪の金平 ねばとろ和え ごはん 味噌汁	鶏の胡麻味噌焼き 小松菜の旨煮 南瓜サラダ ごはん すまし汁	タラのソテーオニオンソース 筍の土佐煮 ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁

※ メニューは変更になる場合があります。