

2023年1月サ高住献立一覧表

							1日(日)
朝							お正月メニュー
昼食							おせち料理 (予約者のみ)
夕食							お弁当 (予約者のみ)
	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ
昼食	お弁当 (予約者のみ)	お弁当 (予約者のみ)	たきこみごはん さばの塩焼き 小松菜のおかか和え れんこんきんぴら みそ汁	ごはん 鶏肉の野菜炒め アスパラのごまドレ和え コーンコロケ すまし汁	ごはん あじの香味ソース はるさめサラダ しゅうまい 中華スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 白菜とツナの煮浸し みそ汁	皿うどん 揚げ餃子 中華スープ
夕食	お弁当 (予約者のみ)	お弁当 (予約者のみ)	ごはん 豚汁 白菜のぼん酢和え ちくわのおおさ炒め	ごはん さばの照り焼き 煮奴 きゅうりのごま和え みそ汁	ごはん 牛肉と豆腐の卵とじ さつまいものコンソメ煮 にんじんと蒸鶏のサラダ みそ汁	ごはん さわらの西京焼き ぜんまいの田舎煮 キャベツとおおさのナムル すまし汁	ごはん サイコロステーキ もやしのソテー じゃこサラダ みそ汁
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ
昼食	☆井の日☆ 親子丼 きゅうりの塩こんぶ和え かぼちゃの煮物 みそ汁	ごはん ミックスフライ ブロッコリーのごまドレ和え ウインナーと野菜のソテー コンソメスープ	まぜごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え ごぼうの甘辛炒め みそ汁	ごはん チンジャオロース 黒酢春雨サラダ 春巻き 中華スープ	ごはん たらの磯辺揚げ 小松菜とツナのわさびマヨ和え だいこんと厚揚げの煮物 みそ汁	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	ごはん クリームシチュー コールスロー オレンジ
夕食	ごはん 赤魚の塩焼き 彩り卵とじ おくらと長芋の和えもの みそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 彩り野菜のコンソメ煮 ひじきサラダ かきたま汁	ごはん あじの南蛮漬け いんげんのピーナッツ和え 切り干しだいこんの煮物 みそ汁	ごはん 白身魚のムニエル 豆腐ナゲット カリフラワーと小松菜のお浸し コンソメスープ	ごはん えび団子と白菜の中華あん レバーの生姜煮 おくらとろろ 中華スープ	ごはん あじのごま風味漬け焼き 豆乳がんもの含め煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え みそ汁	ごはん ほっけの塩焼き チンゲン菜としいたけの炒め煮 根菜サラダ すまし汁
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ
昼食	☆井の日☆ 牛ハラミ丼 きゅうりの酢のもの 杏仁豆腐 中華スープ	ごはん 鮭の塩焼き 春菊のお浸し なすの肉みそがけ すまし汁	たきこみごはん 筑前煮 5品目の彩り白和え ピーマンの塩昆布炒め みそ汁	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ 切り干し大根のゆかり和え 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁	ごはん 豚肉と春雨の炒めもの カニクリームコロケ 黄桃缶 みそ汁	ごはん 白身魚のクリームソースがけ ブロッコリーのカレマヨ和え チンゲン菜ときのこのソテー コンソメスープ	☆お寿司☆ ちらしずし モロヘイヤのお浸し がんもの煮物 赤だし
夕食	ごはん からあげ きんぴらごぼう キャベツのマリネ みそ汁	ごはん 肉じゃが はんぺんとほうれん草の卵とじ 3色豆のツナマヨサラダ みそ汁	ごはん スパニッシュオムレツ イタリアンミックス野菜 りんご コンソメスープ	ごはん さばのみそ煮 かぶの煮物 にんじんとピーマンのごま和え すまし汁	ごはん ひらすの酒粕焼き さつまあげの煮物 きざみ大根の梅肉和え すまし汁	ごはん 麻婆なす レバーの生姜煮 きゅうりと中華くらの和えもの 中華スープ	ごはん 牛肉の甘辛 ゆずみそ大根 きゅうりのごま和え みそ汁
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ
昼食	☆井の日☆ そぼろ丼 もやしとにんじんの和風サラダ 小松菜と厚揚げの煮物 みそ汁	☆行事食☆ 冬野菜の天ぷら とりの磯煮 かす汁 ぜんざい	まぜごはん 豚肉の野菜炒め 豆と豆乳のサラダ さといもまんじゅう すまし汁	ごはん さばの生姜煮 ブロッコリーのしらす和え 蒸鶏とピーマンのソテー みそ汁	ごはん 回鍋肉 豆苗のナムル ぜんまいの炒め煮 中華スープ	ごはん 鶏肉の香ばし焼き チンゲン菜のごま和え じゃがいもの煮物 みそ汁	ごはん いわしの梅煮 いんげんの生姜醤油和え 大根のそぼろあん みそ汁
夕食	ごはん 赤魚の西京焼き にんじんとわかめの土佐煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 大根サラダ のり塩さといも みそ汁	ごはん たらの野菜あんかけ 彩り卵とじ ほうれん草の白和え みそ汁	ごはん おろしハンバーグ 青菜のソテー ブロッコリーのおかかマヨ和え かきたま汁	ごはん さわらの竜田揚げ 長芋とおくらの梅和え はくさいと油揚げの煮浸し みそ汁	ごはん 八宝菜 しゅうまい 春雨サラダ 中華スープ	冬野菜カレー スパサラダ りんご
	30日(月)	31日(火)					
朝	油揚げ	油揚げ					
昼食	☆井の日☆ 山かけねぎとろ丼 彩り白菜揚げ ちくわの磯辺揚げ 赤だし	ごはん 白身魚のパン粉焼き アスパラのピーナッツ和え きのこパブリカのソテー ミネストローネ					
夕食	ごはん 鶏肉の磯煮 ごま豆腐 スナップエンドウとたまごのソテー みそ汁	ごはん ポトフ 小松菜のサラダ みかん缶					