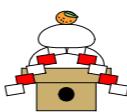




ウエルシアパートナーズ株式会社
さわやかケアポートとしま・ディサービス
1月献立表



日	月	火	水	木	金	土
4	かにクリームコロッケ きのこたっぷり煮込みハンバーグ 五目豆煮 南瓜のそぼろあんかけ ツナサラダ 味噌汁	カラスガレイの照り焼き 野菜たっぷり八宝菜 ひじき煮 ほうれん草のコーンソテー ^{トマトソース} ポテトサラダ 味噌汁	金目鯛の卸し煮 鶏とパプリカの塩こうじ炒め 小松菜の卵とじ じゃが芋の炒め物 うの花サラダ 味噌汁	鮭の胡麻味噌焼き 南瓜のクリームシチュー かぶと油揚げの煮物 卵とチンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ 清汁※シチューの方にはつきません	おでん風煮物 鶏の葱味噌焼き 里芋の白煮 柚子風味 ひじきと豆腐の炒め物 ブロッコリーのタラコマヨネーズかけ 清汁	大粒カキフライ 鶏の中華風鍋照り焼き 大根とさつま揚げの煮物 菜の花チャンプル 南瓜サラダ 味噌汁
5	どら焼き	いちごクリームサンド	七草粥	ホットケーキ	シベリア	お麸入りぜんざい
11	赤飯(北海道産大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんもと里芋の煮物 ふろふき大根 白和え 清汁 	金目鯛のさらさ蒸し 筑前煮 南瓜煮 ブロッコリーと海老の炒め物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 	鮭の和風バター焼き チキンカレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ 	鯖のピリ辛焼き すき焼き風煮 切干大根煮 キャベツと卵の炒め物 ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁 	鮭のマヨネーズ焼き 豚の生姜焼き 小松菜と厚揚げの煮物 だし巻き玉子 大根卸し添え じゃが芋の胡麻和え 味噌汁 	ぶりの照り焼き 牛肉の柳川風 里芋のそぼろあんかけ 6種具材の金平ごぼう チンゲン菜の中華和え 味噌汁
12	ショートケーキ	フレッシュいちごのカスタード焼き	抹茶ババロア	ミニあんまん	カスタードワッフル	金時豆のきなこ蒸しパン
18	カラスガレイの葱味噌焼き 肉じゃが 豆腐のきのこあんかけ 小松菜・ハム・もやしの炒め物 春雨サラダ 清汁	鮭の葱風味焼き ビーフシチュー チンゲン菜のクリーム煮 さつま芋のサラダ 白菜の柚子和え 味噌汁※シチューの方にはつきません	鰯の柚子味噌焼き 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋のそぼろ煮 舞茸とカリフラワーの炒め物 ほうれん草の胡麻和え 清汁	金目鯛の煮付け とんかつ 里芋のおかか煮 もやしのカレーンソテー ^{トマトソース} 卸し酢和え 味噌汁	銀だらの胡麻味噌かけ 鶏の照り焼き 海老と大根のスープ煮 もやしとにらの炒め物 ほうれん草の柚子香和え 清汁	鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 鶏の卸し煮 じゃが芋のおかか煮 菜の花と卵の炒め物 もやしとひじきの和え物 味噌汁
19	いちごババロア	今川焼き	チーズ蒸しケーキ	つぶあんツイスト	ジューシー肉まん	ロールケーキ
25	鮭の柚子風味焼き チキンのトマト煮込み さつま芋と刻み昆布の煮物 小松菜の三色炒め キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁	大海老フライ 鶏肉のパン粉焼き 冬野菜のトマト煮 キャベツとカリフラワーのカレー炒め 菜の花の柚子味噌がけ 清汁※シチューの方にはつきません	ぶり大根 肉豆腐 にらとタラコの炒め物 小松菜とひじきの梅だれ和え ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	カラスガレイの甘酢あんかけ 鶏とかぶの治部煮 里芋の柚子味噌がけ ごぼうの鶏そぼろ炒め チンゲン菜と春雨の和え物 清汁	鯖の味噌煮 ミートローフ 長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁	カラスガレイのかぶら蒸し 豚の角煮 じゃが芋のカレー風味煮 茄子とピーマンの炒め物 カニ風味サラダ 味噌汁
26	白こしあん饅頭	プリン	フルーツポンチ	クリームパン	フルーチェストロベリー	シュガーロール
					<p>ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら ご遠慮なくお申し付けください。 こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。</p>	

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください