

# 令和3年1月 メニュー表



		1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)
朝	A	おスタートクリームパン(85) 野菜サラダ 添・和風ドレッシングパッ コンソメスープ(玉葱) 果物缶(白桃)	米飯 ミストロネ(ハム) 切干煮 軟 みそ汁(白菜・柿) 果物缶(黄桃)	そばろパン 和え物(ブロッコリ)朝 果物(マンゴー) 牛乳200	米飯 和え物(ブロッコリ)朝 だし巻き1/6 みそ汁(チヂミ・わかめ) 果物缶(みかん)	そばろパン 和え物(ブロッコリ)朝 添・和風ドレッシングパッ コンソメスープ 果物缶(リンゴ)	米飯 コンソメスープ煮(ハム)2 鯛の梅煮(2尾) 清汁(わかめ・わかめ) 果物缶(みかん)	ミニ黒糖ワイス 大根サラダ 添・青じそドレッシング 果物(バナナ) 牛乳200
昼	A	米飯 キーマカレー お伊勢うどん(ミモ)1/2 添・和風ドレッシングP かぼちゃペースト(ミモ)	米飯 魚の塩焼焼き 和え物(アゲ・シラネ) ヨーグルト和え(ミモ) 小うどん(タンメン)	米飯 鶏ごまてり煮60 サラダ(卵)1/2 添・青じそドレッシング ハムチヂミ炒め② 中華スープ(豆腐)	米飯 魚パスタ焼60 挽肉の野菜炒め1/2 ぬた和え三度(卵) みそ汁(揚げ里芋)	米飯 中華丼 野菜生姜酢和え フルグラ(白黄桃・柿) 中華スープ(青梗菜)	米飯 鯖竜田揚げ(青梗菜) 吹きよせ煮(里芋) ブロッコリのゴマ和え 赤だし(切麩・三葉)	米飯 チキンフライ60 添・ウスターソースパッ マカロニサラダ(卵)1/2 高野と宜の卵とじ クリームチーズ
夕	A	米飯 魚の味噌焼② 筑前煮1/2 ジャコイその和え 昆布佃煮	米飯 和風煮込ハンバーグ80 炊き合せ(レコ・コン)1/2 お豆腐和え ピーマン漬	米飯 フライ(ヒレ・魚) 添・ウスターソースパッ きのご豆腐②1/6 納豆わさび和え 昆布佃煮	米飯 すき焼き40 お伊勢うどん③1/2 青菜とハムの炒め物 ピーマン漬	米飯 揚げあんかけ60 かぼちゃサラダ1/2 卵の花 昆布佃煮	米飯 豚肉トマトソースかけ お伊勢うどん(白菜)1/2 添・マヨネーズパッ(10) 煮豆(金時豆) 刻みしば漬け	米飯 煮魚(三度豆) 炒り豆腐(錦餅)1/2 白菜春菊ゴマ和え みじん刻たくあん



介護付有料老人ホーム  
あいらの杜 宇治五ヶ庄

