

# 令和3年1月

# メニュー表



		1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)
朝	A	米飯 白菜の土佐和え そうめん汁 果物缶(白桃)	食パン100g イチゴジャム ミストローネ(ハム) 果物缶(黄桃) 牛乳200	米飯 三度胡麻和え 大根とがんもの煮物 みそ汁(ワサビ・イキ) 果物(マンゴ-)	イチゴツイスト 二色サラダ たまごサラダ 果物缶(みかん) 牛乳200	米飯 白菜人参の煮浸し 朝 温泉卵 みそ汁(大根) 果物缶(リンゴ)	ミルクツイスト コンフィブ 煮(ハム)2 果物缶(みかん) ジョア(ブレン)80ml	米飯 大根の煮物 鯛の生姜煮(2尾) みそ汁(ワサビ・イキ) 果物(バナナ)
昼	A	米飯 魚(ニジマス)90(三度) 添・ウスターソースパック 野菜炒め①1/2 さつま芋サラダ 味噌汁(大根7g)	米飯 時雨煮(牛・ニン)60 春雨サラダ3 添・ゴマ醤油ドレッシング 豆乳ゼリー(抹茶) 漬汁(切麩・ねぎ)	米飯 炊き込み御飯 玉子サラダコロケ みそ汁(里芋・葱) フルゲゼリー(桃・ミカン)	米飯 鶏の胡麻味噌かけ チーズサラダ軟 添・ゴマ醤油ドレッシング 五目煮 かき卵汁(切麩)	米飯 サバ塩焼き60 添しょうゆパック 市松煮(ジャガ・サト)1/2 ほうれん草磯和え 赤だし(板ふ・三つ葉)	米飯 親子丼② オスターソース炒め(えび) ヨーグルト和え けんちん汁	米飯 鯛の揚煮(三度)60 かぼちゃサラダ1/2 ワカメの炒煮 漬汁(マリア・ササ)
夕	A	米飯 煮込みハンバーグ 豆腐サラダ② 1/2 添・マヨネーズパック(10) 切干大根煮(カボ・コ) ピーマン漬	米飯 さわらの塩麹焼60 含め煮1/2 ブロッコリーゴママヨサラダ ピーマン漬	米飯 豚肉のオスターソース炒め 炊き合せ(コ・サ・ニン) 胡瓜かか和え みじん隠たくあん	米飯 柚子香る卸し煮魚60 中華風酢の物(ササ)軟 里芋ソボロ煮 ピーマン漬	米飯 オムレツワイルドソースかけ ポイルサラダ(納豆)1/2 サザンドレッシング 15g 煮豆(金時豆) しその実漬け	米飯 コンビフライ 添・ウスターソースパック ひじきの炒り煮 大根のゴマ和え ピーマン漬	米飯 豚肉の炒め物60 五目味噌和え1/2 含め煮(里芋) 刻みしば漬け

介護付有料老人ホーム

あいらの杜 宇治五ヶ庄

