

H31年 1月

水仙の家 献立予定表

お知らせ…当法人監修「健康レシピ集～カルシウム編～」を1冊200円で好評発売中です。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
				ちらし寿司 そうめん汁 フルーツ 祝い肴	日替わり メニュー
7	8	9	10	11	12
七草粥 魚の照り煮 旬 ほうれん草のゴマ和え フルーツ	炊きおこわ 旬 だいご焚き 豚汁 フルーツ	煮魚 旬 (ヤーコンのきんぴら添え) きゅうりの酢の物 かき卵汁 ごはん	肉豆腐 青梗菜のおかか和え きのこと汁 ごはん	鶏肉の治部煮 ブロッコリーのなめ茸和え 丹 切干大根のみそ汁 ごはん	日替わり メニュー
14	15	16	17	18	19
	チキンカレー 旬 春キャベツともやしの和え物 フルーツ	豚じゃが 小松菜のお浸し みそ汁 ごはん	和風ポトフ 丹 ヤーコンの磯辺揚げ ごはん 浅漬け	とんかつ 旬 ほうれん草のお浸し 豆腐のみそ汁 ごはん	日替わり メニュー
21	22	23	24	25	26
白身魚のフライ (野菜あんかけ) 旬 ほうれん草の卵ソテー ごはん 浅漬け	おでん ポテトサラダ(ツナ入り) フルーツ ごはん	炒り鶏 きゅうりの酢の物 豆腐の赤だし ごはん	魚のごま煮 旬 白菜の煮びたし かき卵汁 ごはん	鶏の天ぷら (ポテトサラダ添え) 丹 ヤーコンのきんぴら みそ汁 ごはん	日替わり メニュー
28	29	30	31	丹: 丹波の自家菜園でとれた食材を使用しています。 旬: 旬の食材を使用しています。 レ: レシピ集からのメニューです。 ※ 契約農家から直接仕入れた米を使用します。 ※ 食材仕入れの関係でメニューを変更することがあります。	
豚と玉ねぎの卵とじ 旬 小松菜のじゃこ和え あおさ汁 ごはん	魚の塩焼き (大根おろし・きんぴらごぼう添え) 丹 切干大根煮 粕汁 ごはん	野菜と桜えびのかき揚げ (天つゆ付) 旬 ほうれん草のツナ和え 白菜のみそ汁 ごはん	チキンライス スクランブルエッグとブロッコリー レ ミルクスープ フルーツ		