

H30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	6
			炊きおこわ 丹 ヤーコンの唐揚げ 豚汁 フルーツ 祝い肴	旬 白菜のクリームシチュー 七福なます ごはん 祝い肴	日替わり メニュー
8	9	10	11	12	13
	チキンカレー 旬 小松菜ときのこのソテー 卵スープ フルーツ 祝い肴	七草粥 炒り鶏 ほうれん草のゴマ和え 漬物 祝い肴	鮭の幽庵焼き (千草蒸し) きのこもやしの炒め物 豆腐のみそ汁 ごはん	コロッケ 旬 (春キャベツポイルとブロッコリー添え) 旬 ふろふき大根 わかめスープ ごはん	日替わり メニュー
15	16	17	18	19	20
他人丼(別盛) 旬 紅白なます 旬 小松菜のジャコ炒め すまし汁 漬物	サーモンフライ (オーロラス) (ブロッコリーと南瓜添え) 春雨サラダ レ ミルクスープ ごはん	ポトフ 丹 ヤーコンのオイスター炒め フルーツ ごはん 佃煮	豚じゃが 旬 春菊のおひたし あおさ汁 ごはん	旬 ぶりめし 炊き合わせ 丹 切干大根の酢の物 空也蒸し きのこ汁	日替わり メニュー
22	23	24	25	26	27
白身魚の野菜あんかけ 金時豆煮 フルーツ けんちん汁 ごはん	肉豆腐 青梗菜のおかか和え あおさ汁 ごはん	赤魚の煮つけ 丹 (ヤーコンきんぴら添え) 旬 白菜の煮浸し そうめん汁 ごはん	助六寿司 温やっこポン酢 のっぺい汁 フルーツ	タンドリーチキン 旬 (春キャベツのレモン和え添え) スクランブルエッグ 野菜スープ ごはん 佃煮	日替わり メニュー
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。		
鯖の塩焼き (だし巻き・大根おろし添え) 旬 小松菜の煮浸し 粕汁 ごはん	鶏の照焼き 丹 切干大根煮 すまし汁 丹 梅ごはん	野菜あんかけうどん 丹 さつま芋とヤーコンの唐揚げ いなり寿司 フルーツ			