

1月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並



新年明けましておめでとうございます。
 元気に過ごされることを願って、今年もおいしい食事を作って皆様をお待ちしております。本年もどうぞよろしくお願い致します。
 おせち料理などのお祝いは召し上がりましたか？七草粥や鏡開きなど無病息災を祈る行事も続きます。
 今年も病気に負けないよう、美味しく食べ、体力をつけ、健康を迎え入れましょう。

日	月	水	木	金	土	
1 元日 お休み 	2 お休み	3 お休み 	4 あじの照り焼 南瓜とがんもの炊き合わせ 春雨ツナサラダ 白半片のオーロラソースがけ 560kcal	5 豚肉の生姜焼き 長芋の白煮 白菜の柚子風味酢の物 高野豆腐の煮物 570kcal	6 白身魚のピカタ ひじきの炒め煮 ブロッコリーのイタリアン和え 竹輪と里芋の味噌煮 560kcal	7 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ おくらの梅おかか和え チーズスクランブルエッグ 580kcal
8	9 成人の日 鶏肉ソテー さつま芋サラダ 白菜のなめたけ和え 野菜天の煮物 570kcal	10 さごしの煮付け じゃが芋の炒め煮 きゃべつサラダ 鶏肉ときのこの炒め物 550kcal	11 豚肉のトマト煮込み 小松菜のソテー いんげんのピーナッツ和え 煮奴 560kcal	12 赤魚のカレーソースがけ ひじきと大豆の炒め煮 青梗菜のなめたけ和え 厚揚げのおろしポン酢がけ 560kcal	13 肉じゃが なすの揚げ浸し 法連草おかか和え 卵豆腐 550kcal	14 鮭ソテー 長芋のごま煮 カリフラワーのツナサラダ 白はんぺんのおかかポン酢がけ 560kcal
15	16 おでん 揚げなすとトマトの香りだれ じゃが芋のバターソテー 果物盛り合わせ 550kcal	17 豆カレー 温野菜サラダ ブロッコリーの卵炒め 果物 560kcal	18 鯖の味噌煮 長芋と油揚げの煮物 法連草のごま和え 野菜天のおろしがけ 570kcal	19 鶏ささみのピカタ 小松菜ともやしの炒め物 なすの青じそ和え 竹輪の煮物 560kcal	20 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のクリーム煮 おくらのじゃこ和え 湯豆腐 570kcal	21 豚肉の焼肉 里芋の煮物 ブロッコリーのピーナッツサラダ がんもの味噌がけ 560kcal
22	23 回鍋肉 里芋の煮物 きゅうりの酢の物 白半片のオーロラソースがけ 570kcal	24 かれいの照り焼き 卵の花の煮物 カリフラワーサラダ ウィンナーソテー 570kcal	25 鶏肉と白菜の柚子煮 ジャーマンポテト 青梗菜のごま和え 鮭の塩焼き 580kcal	26 鯖の煮付け スパゲティサラダ きゃべつのソース炒め 炒り卵 570kcal	27 鶏南蛮うどん 出し巻き卵 法連草としめじのおかか和え 果物盛り合わせ 560kcal	28 白身魚のきのこソースがけ 野菜炒め じゃが芋のチーズサラダ 湯豆腐 560kcal
29	30 赤魚のオイスター炒め チーズスクランブルエッグ じゃが芋と竹輪の煮物 おくらの梅肉和え 560kcal	31 鶏肉の中華炒め 野菜天のおろしがけ 春雨サラダ 白菜のお浸し 570kcal	・ 食材などの都合により一部変更することもあります。 御了承ください。 ・ 献立のほかに、基本、 <u>ご飯(お粥)</u> ・汁物・果物が付きます。			

