

1月の献立表(令和3年)

2020年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		【体を温めて 風邪予防!】 寒い日に生姜湯を飲むと体がホカホカと温かくなります。他にかぼちゃ、にんじん、ごぼう、かぶなどの根菜類も体を内側から温めてくれます。スープやポタージュにして頂きたいですね。鮭やまぐろ、さばも体を温めてくれるとの事!		1 2 年始休業中 	
4 デミグラスソースハンバーグ ナポリタン・ツナサラダ 隠元のベーコン炒め 花野菜のポトフ 野沢菜漬け 味噌汁 548キロカロリー	5 さば煮付け 人参煮・鶏ごぼう かぼちゃの田舎煮 モロヘイヤのお浸し 大根としその実の漬物 味噌汁 607キロカロリー	6 大葉香るささみカツ ブロッコリーとコーンの和え物 ラタトゥイユ くり豆 胡瓜漬け 味噌汁 629キロカロリー	7 ますのちゃんちゃん焼き ジャーマンポテト 高野豆腐と野菜の煮物 かにかま入り玉子 おかか昆布 味噌汁 565キロカロリー	8 豚すき煮 ささげのお浸し 茶碗蒸し チキンボールのトマトソース 大豆ちりめん・しば漬け 味噌汁 553キロカロリー	9 にしんの中華ソース ちんげん菜のお浸し カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉のクリーム煮 うずら豆・大根の漬物 味噌汁 555キロカロリー
11 ほっけ塩焼き 蓮根の甘酢漬け ひじきの煮物 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草白和え 生姜の甘辛煮・味噌汁 533キロカロリー	12 若鶏の味噌焼き ツナの梅風味パスタ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 野菜のマリネ 切り昆布煮 味噌汁 582キロカロリー	13 白糸だら煮付け 茶碗蒸し・小豆煮 おくらのお浸し ほうれん草と人参の煮浸し 厚焼き玉子・はりはり漬け 味噌汁 533キロカロリー	14 厚揚げとそぼろの彩り炒め 枝豆と魚すり身団子 キャベツのコンソメ煮 鶏レバー煮 カラフルピクルス 味噌汁 540キロカロリー	15 えびフライ 切干大根 豆腐の中華あん おくらのごま和え 畑のお肉しぐれ煮 味噌汁 597キロカロリー	16 豚肉のトマトソース 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 ささみの梅肉和え 広島菜漬け 味噌汁 525キロカロリー
18 回鍋肉(ホイコーロー) しゅうまい ブロッコリーのかにかまあんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 白菜漬け 味噌汁 575キロカロリー	19 さわら塩焼き ちんげん菜のお浸し 大根のそぼろあん 五目揚げ豆腐 隠元のピーナッツ和え 赤かぶ漬け・味噌汁 597キロカロリー	20 鶏肉と野菜のカレーソース 豆乳入りしっとり卵の花 ポテトとウインナー おくらと湯葉のお浸し あみ佃煮 味噌汁 620キロカロリー	21 カレイの唐揚げ 茶碗蒸し ささげのごま和え さつま揚げと野菜の煮物 野菜のマリネ・胡瓜漬け 味噌汁 526キロカロリー	22 金平入り鶏つくね キャベツと人参炒め お豆と昆布の煮物 花野菜のポトフ モロヘイヤの辛子和え 刻みたくあん・味噌汁 546キロカロリー	23 ふんわりかに玉 マカロニのクリーム煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 若布と干しえびの当座煮 桜でんぶ 味噌汁 535キロカロリー
25 ぶり大根 厚揚げのきのこあんかけ あおさ入り玉子焼き 黒豆 野沢菜漬け 味噌汁 607キロカロリー	26 ハッシュドビーフ 茶碗蒸し ほうれん草と蒸し鶏の和え物 野菜とウインナーの炒め物 小魚の佃煮・しば漬け 味噌汁 507キロカロリー	27 サーモンバーグ ナポリタン・豆ひじき 鶏肉のクリーム煮 ちんげん菜と人参のお浸し 白菜漬け 味噌汁 575キロカロリー	28 鶏肉と野菜の甘酢あん 焼きそば 大葉入り豆腐団子 枝豆とコーンの洋風煮 ザーサイ炒め 味噌汁 647キロカロリー	29 あじ塩焼き 花車かまぼこ 小松菜の和え物 ラタトゥイユ 五目厚焼き玉子 しそ昆布・味噌汁 524キロカロリー	30 鶏ささみチーズカツ ひじきの煮物 肉入り野菜炒め ささがきんぴらごぼう あみ佃煮 味噌汁 566キロカロリー

1月のレクリエーション・行事のお知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 2 年始休業 2021年は1月4日(月)からです	
4 書初め カラオケ グループリハビリ	5 ハンドマッサージ カラオケ グループリハビリ	6 書初め カラオケ グループリハビリ	7 水彩画 カラオケ グループリハビリ	8 手芸 (毛糸のコサージュ) カラオケ 音楽療法	9 ハンドマッサージ カラオケ グループリハビリ
11 水彩画 カラオケ グループリハビリ	12 喫茶 はりま	13 ハンドマッサージ カラオケ グループリハビリ	14 手芸 (毛糸のコサージュ) カラオケ グループリハビリ	15 ら・マロン ギター&マンドリン 来演	16 水彩画 カラオケ グループリハビリ
18 ザ・たんぽぽ 民踊 来演			21 → リラックスの日 ← 散髪・足湯・マッサージ などなど		
25 喫茶 はりま	26 水彩画 カラオケ 音楽療法	27 水彩画 カラオケ グループリハビリ	28 おやつ作り(ぜんざい) カラオケ グループリハビリ	29 カラオケ グループリハビリ	30 カラオケ グループリハビリ

