

令和 5 年 1 月度 やっとかめ献立表

2023年

新年あけましておめでとうございます



			5日(木)	6日(金) 誕生日会	7日(土) 七草
			カレイの煮つけ 竹輪の磯部揚げ アサリと小松菜お浸し 味噌汁・黄桃 なごやん	天婦羅盛合せ 茶碗蒸し 五目ひじき 赤飯・吸い物・メロン ロールケーキ	七草粥 正月小鉢盛り 筑前煮・ぶり竜田揚げ 味噌汁・みかん プリン
9日(月)	10日(火)	11日(水) 鏡開き	12日(木)	13日(金)	14日(土) やっとかめ喫茶
海老フライ 野菜炒め ささ身と胡瓜の塩昆布 味噌汁・パイン 蒸しパン	肉豆腐 小松菜玉子とじ トマトとしらすのポン酢 味噌汁・マンゴー 鬼饅頭	チキンソテー 厚揚げのネギ味噌 キンピラ牛蒡 アサリスープ・キウイ ぜんざい	豚肉と白菜の甘辛炒め カリフラナムル 豆腐のキノコあんかけ 吸物・みかん・芋ご飯 バームクーヘン	鰯のみそ煮 マーボー春雨 白菜の塩昆布和え 貝汁・バナナ コーヒーゼリー	三色そばろ 蓮根キンピラ 五目ひじき 鶏団子スープ・キウイ
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金) おやつ作り	21日(土)
特製カレー タラモサラダ 出し巻き玉子 味噌汁・苺 みたらし団子	ブリ照り焼き もやしナムル 肉味噌大根 けんちん汁・洋梨 蒸しパン	野菜天ぷら ベーコン法蓮草炒め どて味噌煮 しじみ汁・バナナ 焼き芋	酢鶏 小松菜と人参のゴマ和え 切干大根 粕汁・オレンジ 今川焼	しらす和風ビビンバ ロールキャベツ 肉じゃが ワンタンスープ・キウイ	ビーフシチュー カリフラビーンズサラダ 里芋の揚げ出し 味噌汁・パイン 五平餅
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
鮭の粕漬け焼 春菊と人参の白和え アスパラベーコン炒め 豚汁・マンゴー フレンチトースト	カキフライ 蕪とお揚げ煮 スパサラダ ミネストローネ・みかん たい焼き	牛肉とトマトオイスター炒め 茄子の揚げ煮 さつま揚げといんげん煮 吸物・オレンジ ドーナツ	アジフライ 肉じゃが 白ネギと玉子炒め クラムチャウダー・バナナ 蒸しパン	焼飯 エノキと若芽のナムル ミニおでん 中華スープ・杏仁豆腐 お好み焼き	鶏大根 南瓜そばろあんかけ 長芋の梅だれかけ にゅう麺・黄桃 焼き芋
30日(月)	31日(火)				
和風ハンバーグ 長芋とトマトワサビ和え 蕪とちくわ煮 コーンスープ・洋梨 なごやん	鰯の竜田揚げ 菜花のお浸し 胡瓜とツナマヨ和え 豚汁・白桃 スイートポテト				

今年もたくさん食べて元気モリモリ！健康に過ごしましょう！

