

令和 6 年 1 月度 やっとかめ献立表

2024年新年あけましておめでとうございます

				5日(金)	6日(土) 七草
				スタミナ炒め 南瓜人参お揚げ煮 田楽豆腐 味噌汁・キウイ なごやん	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
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木) 鏡開き	12日(金) やっとかめ喫茶	13日(土) 誕生日会
鮭のバターソテー カボチャサラダ 五目おから ミネストローネ・白桃 たい焼き	スペニッシュオムレツ 鶏むねとパプリカ炒め 大根の甘酢漬け コーンスープ・洋梨 メープルパウンドケーキ	赤魚の煮つけ キノコと豚バラうま塩煮 茄子の揚げ煮 味噌汁・マンゴー 玉子サンド	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 焼き餅ぜんざい	豚の生姜焼き 里芋煮 出し巻き玉子 味噌汁・バナナ	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
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木) おやつ作り	19日(金)	20日(土)
肉豆腐 筑前煮 人参とリンゴのサラダ 味噌汁・オレンジ 珈琲ゼリー	揚げ魚の白菜あんかけ さつま芋と鶏モモの照り焼き エノキとコーン中華サラダ 味噌汁・パイン フレンチトースト	豚の角煮 南瓜のごまきな粉和え もやしの玉子とじ けんちん汁・イチゴ パイナップルケーキ	チキン南蛮 アボカド南瓜サラダ 揚げ茄子とエンドウ煮 味噌汁・キウイ	エビチリ 春雨サラダ 回鍋肉 中華スープ・杏仁豆腐 白玉ぜんざい	煮込みハンバーグ 茄子の揚げ煮 エリンギのオイスター煮 クラムチャウダー・黄桃 抹茶蒸しパン
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
サワラのパン粉焼 浅利と法蓮草バター醬 五目ひじき煮 豚汁・バナナ 焼き芋	キャベツの豆乳坦々鍋 ブロッコリーなめ茸和え 金平ごぼう 味噌汁・キウイ 洋梨ロール	タラとカブのたらこ煮 豚肉オイスター春雨煮 小松菜のおかか和え 味噌汁・黄桃 りんごゼリー	海老フライ ささ身とブロッコリー胡麻和え 切干大根煮 コーンスープ・パイン 黒糖蒸しパン	鶏むねのオイスター炒め 粉ふき芋青のり和え 水菜と豆腐の塩昆布和え 吸物・イチゴ スイートポテト	焼飯 シメジと鶏のマスタード マーボー春雨 ワカメスープ・洋梨 あん団子
29日(月)	30日(火)	31日(水)			
三色鶏そぼろ かぼちゃのトマト煮込み マカロニサラダ けんちん汁・パイン ココア蒸しパン	ちゃんちゃんホイル焼き 大根の旨煮 玉葱と麩の玉子とじ 味噌汁・みかん バームクーヘン	ピーマンの肉詰め 厚揚げのみぞれ煮 スパサラダ クラムチャウダー・バナ アップパイ			

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！