

みどり津デイサービスセンター献立表

令和四年 睦月(一月)

彩

月

火

水

木

金

土
1日

第一週

本年もどうぞよろしくお願いたします。
寅年は私自身も年男。皆様のお食事はもちろんのこと、公私ともに虎視眈々、元氣湧刺と頑張ります！
ハニートラップには気をつけます！



毎日の食に彩りとワクワク感を

第二週



3日

4日

5日

6日

7日

8日

新春！彩りちらし寿司

炊き合わせ
紅白なます
お吸い物
茶碗蒸し
かき揚げうどん定食
かき揚げそば定食



431Kcal

ごはん
エビのチリソース添え
焼売
もやしの中華和え
中華スープ
茶碗蒸し
玉子とじうどん定食
玉子とじそば定食

571Kcal

ごはん
ポークシチュー
コロッケ
コールスローサラダ
コンソメスープ
茶碗蒸し
とろろうどん定食
とろろそば定食

677Kcal

七草がゆ
揚げサバの香味ソース
きんぴらレンコン
長芋のわさび醤油和え
味噌汁
茶碗蒸し
きつねうどん定食
きつねそば定食

674Kcal

ごはん
田楽豆腐
かぼちゃの煮物
オクラのおかか和え
味噌汁
茶碗蒸し
かき揚げうどん定食
かき揚げそば定食

690Kcal

第三週

感動のかつ丼

高野豆腐煮
白菜のさっぱり和え
味噌汁
茶碗蒸し
とろろうどん定食
とろろそば定食



725Kcal



一生楽しめる！
酒肴一品料理バイキング

ごはん
白身魚のピカタチーズかけ
ジャーマンポテト
スパゲティサラダ
コンソメスープ
茶碗蒸し
かき揚げうどん定食
かき揚げそば定食

629Kcal

ごはん
まぐろカツ
厚揚げの甘辛煮
菜の花からし和え
味噌汁
茶碗蒸し
玉子とじうどん定食
玉子とじそば定食

589Kcal

14日/美容の日

ごはん
豚肉の青椒肉絲
切り干し大根の煮つけ
小松菜とじゃこの和え物
中華スープ
茶碗蒸し
とろろうどん定食
とろろそば定食

551Kcal

自家製カレーライス

海老カツ
ブロッコリーのオーロラサラダ
コンソメスープ
茶碗蒸し
きつねうどん定食
きつねそば定食



705Kcal

第四週

冬はやっぱり鍋でしょ！今年もやります！みんなでワイワイ鍋週間！

寄せ鍋

594Kcal



塩ちゃんこ

550Kcal



トマト鍋

534Kcal



水炊き

760Kcal



みそ鍋

749Kcal



豆乳鍋

651Kcal



第五週

ごはん
オイスター仕立ての八宝菜

春巻き
モヤシのナムル
中華スープ
茶碗蒸し
かき揚げうどん定食
かき揚げそば定食

594Kcal

ごはん
ホキのごまだれ焼き

じゃが芋のそぼろ煮
根菜サラダ
味噌汁
茶碗蒸し
玉子とじうどん定食
玉子とじそば定食

526Kcal

ごはん
若鶏とキャベツのちゃんちゃん焼き

茄子の煮つけ
もずく酢
すまし汁
茶碗蒸し
とろろうどん定食
とろろそば定食

592Kcal

ごはん
豚ロースの生姜焼き

たけのこの煮つけ
ほうれん草の胡麻和え
味噌汁
茶碗蒸し
きつねうどん定食
きつねそば定食

588Kcal

ごはん
大葉香るアジフライ

スパゲティソテー
春雨の中華和え
コンソメスープ
茶碗蒸し
かき揚げうどん定食
かき揚げそば定食

708Kcal

ごはん
スペイン風オムレツ

たっぷり野菜のクリーム煮
オクラと長芋のねばねばサラダ
コンソメスープ
茶碗蒸し
玉子とじうどん定食
玉子とじそば定食

524Kcal

今月の美容の日は…1月14日(金)

ピーマンには血液をサラサラにしてくれるピラジンが含まれており、血栓予防効果があり心筋梗塞や脳梗塞を防いでくれます。豚肉のタンパク質とピーマンのビタミンCが合成し、コラーゲンを生成しやすくなります。豚肉とピーマンの組み合わせは相性抜群です☆

※仕入れの事情により、献立を変更する場合がございますのでご了承くださいませ。市場での仕入れ状況により、旬の一品に代わることもございますので、ぜひご期待ください。

●日替わり定食には毎食茶碗蒸しが付きます。●うどん・そば定食には、副菜2品とごはんが付きまます。●毎月1回、ランチバイキングを開催します。ぜひお楽しみください。

株式会社吉昇幹食彩事業部