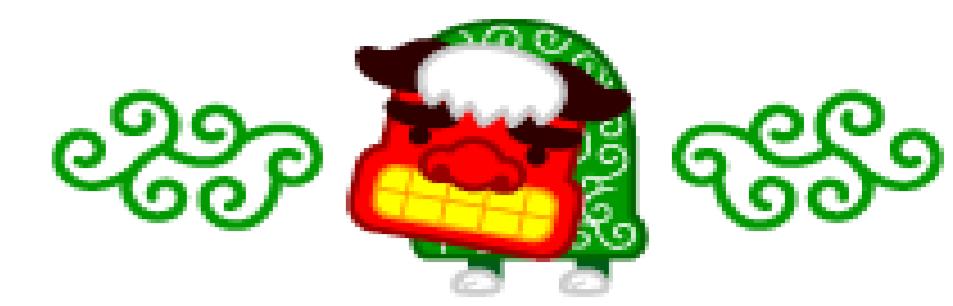




令和8年 1月 デイサービス献立表



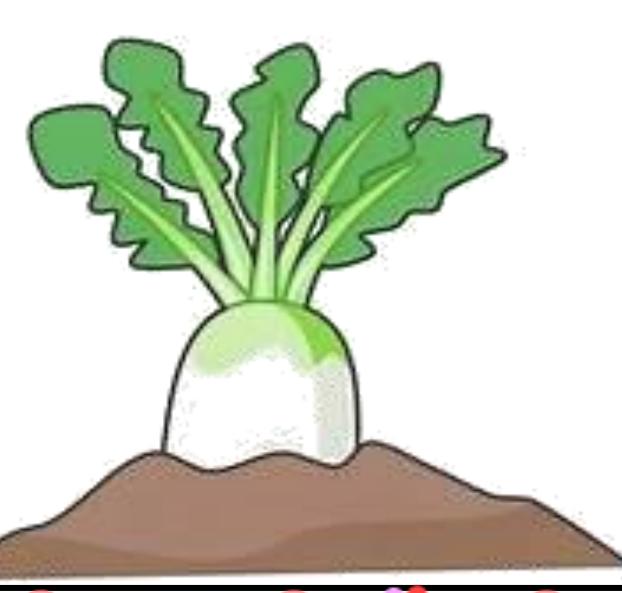
※印は昼食のみのエネルギー表示

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
ご飯 カレイのレモン漬け 切干大根の炒り煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ	ツナの 炊き込みご飯 ポテトコロッケ 野菜のごま和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	ご飯 ぶりの照り煮 ごぼうのきんぴら ほうれん草の磯和え みそ汁 フルーツ	ご飯 豚肉の焼肉 大根の煮物 わかめの酢の物 みそ汁 フルーツ	ご飯 カレーうどん 千草焼き チングン菜の 昆布和え フルーツ	ご飯 トンカツ 筑前煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ
あんまん 617kcal	どら焼き 736kcal	あられ茶 630kcal	パウンドケーキ 628kcal	薄皮まんじゅう 660kcal	レモンケーキ 786kcal
12	13	14	15	16	17
ご飯 豚肉と 白菜の蒸し煮 大学芋 いんげんのみそ和え すまし汁 フルーツ	ご飯 親子煮 厚揚げの 生姜じょうゆ 甘酢大根 みそ汁 フルーツ	赤飯 てんぷら 焼き合わせ 赤だし フルーツ	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツポンチ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 南瓜の含め煮 キャベツの甘酢漬け みそ汁 フルーツ	ご飯 赤魚の煮付け 春雨と野菜の炒め物 温野菜サラダ みそ汁 フルーツ
たこ焼き 713kcal	プリン 659kcal	チョコパウンドケーキ 781kcal	肉まん 628kcal	利休まんじゅう 659kcal	ぜんざい 733kcal
19	20	21	22	23	24
ご飯 とりのみそ焼き さつま芋の煮物 小松菜と しめじの和え物 すまし汁 フルーツ	ご飯 トンテキ風 金時豆煮 もやしの辛子和え みそ汁 フルーツ	チキン カレーライス コールスローサラダ フルーツ寒天	ご飯 白身魚のフライ 外外リースかけ スパゲティナポリタン さわやか漬け みそ汁 フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼き 関東煮 ブロッコリーの おかか和え みそ汁 フルーツ	~香川県のご当地メニュー~ ご飯 しつぽくうどん 厚焼き玉子 青菜のごま和え フルーツ
ケーキ ※553kcal	ケーキ ※602kcal	ケーキ ※647kcal	ケーキ ※599kcal	ケーキ ※524kcal	ケーキ ※505kcal
26	27	28	29	30	31
ご飯 はんぺんの チーズフライ 炒り卵の 彩り酢の物 豚汁 フルーツ	ご飯 メバルの煮付け ひじきの炒り煮 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 お好み焼き 五目大豆煮 ナムル みそ汁 フルーツ	ちらし寿司 厚揚げの煮物 すまし汁 フルーツ	ご飯 鯖の味噌煮 里芋の煮物 ほうれん草の白和え すまし汁 フルーツ	牛肉と ごぼうの混ぜご飯 南瓜コロッケ 白菜の沢庵和え わかめのすまし汁 フルーツ
バームクーヘン 731kcal	酒まんじゅう 646kcal	カステラ 735kcal	黒糖まんじゅう 582kcal	シュークリーム 705kcal	おやつレク ※613kcal

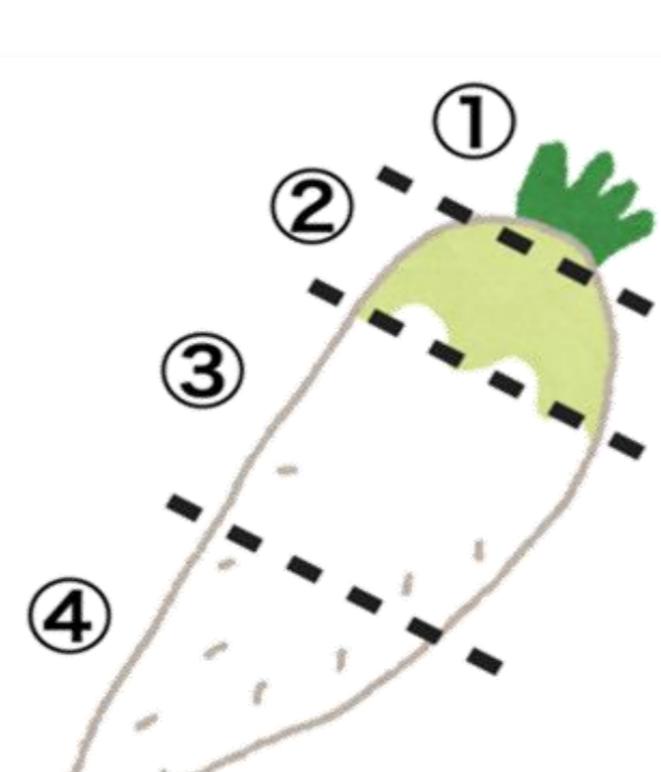
旬の野菜 嬉野大根

※嬉野大根は松阪の特産品です。

大根は、葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなります。
 ②葉に近い部分は、辛味が少ないのでおろしやサラダなど生食に
 ③中央部分は、おでんやふろふき大根など煮物に向いています。
 ④先端は、薬味や漬物に
 ①葉は、細かく刻んでごま油で炒めてふりかけなどにおいしく使い切りましょう。



「嬉野大根」の品種は、市場流通が一番多い「青首大根」
 太さが均一で細長く長いものは50センチを超えるものもあります。
 甘みが強くみずみずしいのが 特徴です。特有の甘みを味わうために
 サラダなど生で食べるのがおすすめです。



大根葉のふりかけ

《材料》 大根の葉
白いりごま
ちりめんじやこ
しょうゆ
ごま油
1本分
大さじ2
大さじ4
少々
適宜

《作り方》

- ① 大根の葉を細かく刻みます。
- ② フライパンにごま油を熱し①を入れて炒め
白いりごまとちりめんじやこを入れ、しょうゆ
で味付けをしたらでき上がりです。