



1月のお献立



友愛会

山県グリーンポート デイケアセンター

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	
食			味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 パイン缶	ごはん 大根の味噌汁 選べるおかず キャベツのお浸し みかん缶	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の香味煮 さつまいもの炒り煮 フルーツカクテル	ごはん 玉ねぎの味噌汁 さわらの山椒焼き いんげんのおかか和え 黄桃缶	
間食			ももゼリー	ドームケーキ お茶	ショコラプチケーキ カフェオレ	ミルクケーキ ミルクティー	
食	9日 カレー南蛮 ごはん なすの揚げ煮 フルーツカクテル	10日 ごはん すまし汁 あじのねぎ味噌焼き じゃがいもの煮物 パイン缶	11日 ツナピラフ 洋風かき玉スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え	12日 ごはん わかめの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜のごま和え 黄桃缶	13日 ごはん 大根の味噌汁 選べるおかず かぼちゃの煮物 バナナ	14日 ごはん 麩の味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根サラダ みかん缶	
間食	ロールケーキ カフェオレ	レモンケーキ サイダー	いももち お茶	シフォンケーキ レモンティー	もみじまんじゅう お茶	カステラ りんごジュース	
食	16日 ごはん かき玉汁 豚肉の味噌炒め ごぼうサラダ 黄桃缶	17日 ごはん ほうれん草の味噌汁 選べるおかず 切干大根の煮物 フルーツカクテル	18日 ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の生姜煮 ピーマンの炒り煮 オレンジ	19日 ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 金平ごぼう 黄桃缶	20日 かき玉きしめん わかめごはん ブロッコリーのピーナツ和え フルーチェ いちご	21日 ハヤシライス ミートオムレツ マカロニサラダ フルーツカクテル	
間食	やわらかおかきのりしお お茶	焼きチョコドーナツ レモンティー	いちごゼリー	黒糖まんじゅう お茶	クリームパン はちみつレモン	パウムクーヘン ぶどうサイダー	
食	23日 ごはん えのきの味噌汁 選べるおかず スパゲティサラダ ヨーグルト和え	24日 中華飯 中華スープ 春雨サラダ バナナ	25日 松花堂弁当 ごはん・玉ねぎの味噌汁 白身魚のおろし煮・チキンカツ パンブキンサラダ フルーツカクテル	26日 山菜そば ゆかりごはん えんどうの山椒炒め みかん缶	27日 ごはん もやしの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草のわさび和え パイン缶	28日 ごはん すまし汁 ホキの味噌マヨネーズ焼き さといもの煮付け フルーチェ りんご	
間食	田舎まんじゅう お茶	牛乳ケーキ カフェオレ	プリン	やわらかおかき 砂糖醤油 お茶	カスタードケーキ ミルクティー	マドレーヌ はちみつレモン	
食	30日 ごはん コンソメスープ 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ みかん缶	31日 ごはん パンブキンシチュー コロック 野菜サラダ ヨーグルト和え	今年もよろしく お願ひします				今月の献立(平均) エネルギー：653kcal たんぱく質：21.0g 脂質：18.9g 炭水化物：97.3g
間食	豆乳焼きドーナツ ぶどうサイダー	抹茶まんじゅう お茶					



今月の選べるおかずメニュー



5日 木曜日

A：さばのつけ焼き

B：鶏肉のごま漬け焼き

13日 金曜日

A：白身魚の野菜あんかけ

B：すき焼き煮

17日 火曜日

A：さばの南部焼き

B：鶏肉の竜田揚げ

23日 月曜日

A：あじの南蛮漬け

B：牛肉のしぐれ煮

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。



ユキナの話 その45 ～美味しい食事ができるまで～

自動洗米機

自動洗米機とは、スタートスイッチを押すだけで、計量から洗米、水加減までの工程を自動で運転する機械です。簡単な操作で常に一定の研ぎ上がりができ、洗米の品質が安定します。お米を貯蔵する部分が本体下側に配置されているため、補充が楽にできることも特徴です。

山県グリーンポートに設置してある機械のようにお米の計量まで自動でできるものがある厨房は少ないそうです。

