



令和3年1月予定献立表



東日暮里サービスセンター

月	火	水	木	金	土
栄養だより					
かきたま汁のレシピ(2人分)		作り方		ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・だし汁180cc ・薄口しょうゆ2g ・塩0.6g ・卵1/2個 ・三つ葉3g ・片栗粉2g 		<ol style="list-style-type: none"> ①火にかけ沸いてきたら、薄口しょうゆと塩を入れる ②煮立ったら、片栗粉を入れとろみをつける ③再び煮立ったら、溶いた卵を回し入れる ④火を止め、三つ葉を入れる 		<ul style="list-style-type: none"> ★片栗粉でとろみをつけた後に卵を入れる ★スープが煮立った状態で卵を入れる ★卵は少しずつ入れる ★卵入れたらいじらない 	
4	5	6	7	8	9
お赤飯 味噌汁 鮭の南部焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 果物 水ようかん	お赤飯 かきたま汁 白身魚の生姜焼き ひじきの煮物 南瓜サラダ 果物 水ようかん	ご飯 スープ 和風ハンバーグ 野菜炒め れんこんサラダ 果物 プリン	ご飯 味噌汁 鶏肉のかぶらおろし 切干大根の煮物 春雨サラダ 果物 プリン	ご飯 味噌汁 さつまいもコロッケ かぶの煮物 酢の物 果物 クッキー	肉うどん じゃが芋の煮物 柚子衣和え 果物 クッキー
11	12	13	14	15	16
三色丼 すまし汁 切り昆布の煮物 コールスローサラダ 果物 サンドイッチ	ご飯 スープ 豆腐のきのこあんかけ 味噌肉じゃが マカロニサラダ 果物 サンドイッチ	ご飯 味噌汁 アジの甘酢あんかけ 里芋の煮物 お浸し 果物 ごまミルクゼリー	ひじきご飯 のっぺい汁 松風焼き 酢味噌和え 果物 お汁粉	ハヤシライス スープ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト お汁粉	ご飯 味噌汁 白身魚のおかか焼き 大根の煮物 中華風和え物 果物 ごまミルクゼリー
18	19	20	21	22	23
ご飯 味噌汁 さばの梅しょうゆ煮 野菜炒め 白和え 果物 りんごゼリー	ご飯 味噌汁 さわらのごまだれ焼き 煮浸し ごぼうサラダ 果物 りんごゼリー	ご飯 かきたま汁 鶏肉の照り焼き 大根と昆布の煮物 ごま酢和え 果物 チーズ蒸しケーキ	ご飯 クリームシチュー ほうれん草の炒め物 ツナサラダ 果物 チーズ蒸しケーキ	ご飯 スープ たらのもやしあんかけ じゃが芋の炒め物 磯辺和え 果物 オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 大豆と根菜の煮物 梅おかか和え 果物 オレンジゼリー
25	26	27	28	29	30
ご飯 スープ ゆで鶏 ニラ玉炒め 華風和え 果物 みたらし白玉	ご飯 スープ 豚玉炒め 筑前煮 ゆかり和え 果物 みたらし白玉	きつねうどん 里芋の煮物 梅肉和え 果物 コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 白身魚のクリーム焼き がんもの煮物 ナムル 果物 コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 ビーマンの肉詰め焼き 南瓜のいとこ煮 ごま和え 果物 ミルクくずもち	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き かぶの煮物 コールスローサラダ 果物 ミルクくずもち

入庫の都合により多少の変更もございますが、ご了承ください。