



ランチメニュー



・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております

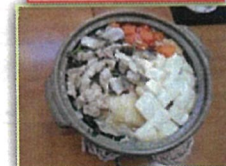
はあむふるあたご
 ティサービスセンターさかえ

日	月	火	水	木	金	土		
1 元日 お休み 	2 お祝い弁当 	3 ごはん みそ汁 野菜コロッケ 冬瓜のうすくず煮 黒豆	4 ごはん みそ汁 豚肉と里いもの味噌煮 春雨サラダ 漬物	5 リクエストメニュー ごはん すまし汁 サバの塩焼き ふるふき大根 小松菜のサラダ	6 リクエストメニュー ごはん みそ汁 肉じゃが カリフラワーカレー炒め 春菊のごま和え	7 リクエストメニュー 七草がゆ のっぺい汁 メバル煮付け のりず和え 		
8 	9 ちらし寿司 すまし汁 たまご巾着 ピーナッツ和え	10 リクエストメニュー たぬきうどん 玉子ロール 煮豆 	11 ごはん ワンタンスープ 野菜炒め エビ焼売 漬物	12 ゆかりごはん 中華スープ 酢豚風煮 アスパラのおかか和え みかん	13 リクエストメニュー 親子丼 みそ汁 ごま豆腐 オクラのしらす和え	14 ごはん みそ汁 ロールキャベツ フライドポテト ブロッコリーサラダ		
15 	16 ごはん みそ汁 鮭フライ 茄子の味噌炒め 小松菜の煮浸し	17 ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 大根の炒め煮 かぼちゃのサラダ	18 ごはん みそ汁 鱈の南蛮漬け 里芋の煮物 菜の花の和え物	19 ハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ 	20 リクエストメニュー ごはん みそ汁 鮭の塩麹焼き 炒り豆腐 大根サラダ	21 ごはん みそ汁 エビカツ 厚焼き玉子 白菜サラダ		
22 	23 ごはん 白菜のシチュー チキンナゲット 豆苗サラダ	24 リクエストメニュー カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ 	25 リクエストメニュー 親子丼 みそ汁 エビ茶巾 白菜浅漬	26 ごはん みそ汁 ハンバーグ ほうれん草バター炒め マカロニサラダ	27 ごはん みそ汁 オムレツ ジャーマンポテト わかめサラダ	28 ごはん みそ汁 おでん ひじきの炒り煮 煮豆		
29 	30 リクエストメニュー ごはん みそ汁 豚の生姜焼き カブのコンソメ煮 おまかせ酢の物	31 わかめごはん ワンタンスープ 野菜炒め エビ焼売	1月にお誕生日を迎えられるお客様よりリクエストメニューを頂きました。(赤字のメニュー) 5日岩坂様 6日稲田様、山岸様 7日笹川様 10日森山様 13日松田様 20日渡邊様 24日川野様 25日大関様 30日渡辺様 				お誕生日 おめでとう ございます! 	

2023 新年明けましておめでとうございます 🍡 栄養一口メモ 🍡 鏡餅？

お正月には、鏡餅を飾り、鏡開きで鏡餅を食します。なぜ鏡餅を食べるのかご存知ですか？鏡餅は、お正月の間、年神様の依り代となっています。年神様の魂が鏡餅に宿っているとされている為、鏡餅を食べる事で、その力を譲り授けてもらえるのです。その年の家族の無病息災を願って鏡餅を食べます。鏡餅の定番料理といえば、お雑煮やお汁粉ですね。あたごでも、おやつに作りますので、お楽しみに。

ちゃんこ鍋



人気のカレーライス

