

| | 平成31年 1月1日(火) | 1月2日(水) | 1月3日(木) | 1月4日(金) | 1月5日(土) | 1月6日(日) | 1月7日(月) | 1月8日(火) | 1月9日(水) | 1月10日(木) | 1月11日(金) |
|--------|---|--------------|-----------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--|---|------------|
| 朝 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 七草粥 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 祝い肴 | 赤魚の粕漬け焼き | 肉詰めいなりの煮物 | さつま揚げと野菜の煮物 | ポテトと挽肉のケチャップ煮 | 肉団子の煮物 | 厚焼きたまご | 竹輪と野菜の煮物 | かに風味の冬瓜の煮物 | 秋刀魚の蒲焼 | 生揚げの生姜煮 |
| | 味噌汁 牛乳 | 青菜の菊花和え | 大根の和え物 | 隠元のお浸し | 水菜の大根サラダ | 白菜の胡麻風味和え | カリフラワーのゆかり和え | もやしの和え物 | 納豆 | ブロッコリーのわさび和え | ほうれん草の辛子和え |
| | | ゆずみそ | ふりかけ | ふりかけ | たいみそ | ふりかけ | うめびしお | ふりかけ | のり佃煮 | ふりかけ | たいみそ |
| 昼 |  ☆ 季節食 ☆      | | | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | カスタードロール | 御飯 |
| | | | | カレイの胡麻味噌焼き | サーモンフライ | 鶏つくね | 鯆の南蛮漬け | 豚肉のトマトソースがけ | 鯖の香味ソースがけ | マカロニサラダ | とんかつ |
| | | | | ぜんまいの煮物 | かぶの含め煮 | 野菜炒め | 南瓜の煮物 | グリーンサラダ | 里芋の煮物 | ミネストローネ | カリフラワーの旨煮 |
| | | | | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 |
| 夕 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 松風焼き | すき焼き | 鯉のかぶら蒸し | 豚肉の生姜炒め | 千草焼き | 鯆の有馬煮 | 鶏の治部煮 | 鯖の野菜蒸し | タンドリーチキン | 挽肉の五目蒸し | 鯉の塩麹焼き |
| | ふきの煮物 | めかぶと胡瓜の土佐酢和え | 金平ごぼう | さつま芋の土佐煮 | オクラのポン酢和え | 青菜の胡麻和え | 茄子の田楽 | 五目煮 | 大根サラダ | 隠元のピーナッツ和え | じゃが芋の煮物 |
| | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 |
| | オレンジ | フルーツカクテル | 黄桃コンポート | バナナ | みかんコンポート | 人参ゼリー | マンゴーコンポート | 洋梨コンポート | 林檎コンポート | パイコンポート | 白桃コンポート |
| | 1月12日(土) | 1月13日(日) | 1月14日(月) | 1月15日(火) | 1月16日(水) | 1月17日(木) | 1月18日(金) | 1月19日(土) | 1月20日(日) | 1月21日(月) | 1月22日(火) |
| 朝 | 御飯 | 御飯 | しらす雑炊 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | ウインナーと野菜のソテー | 田舎煮 | 卵の花 | じゃが芋とツナの煮物 | 炒り卵 | はんぺんの煮物 | 肉団子と野菜の煮物 | 魚肉ソーセージと野菜のソテー | 冬瓜のそぼろ煮 | 竹輪と野菜の煮物 | 蒲鉾と野菜の炒め物 |
| | オクラのおかか和え | キャベツのお浸し | 白菜の和え物 | ほうれん草の磯和え | もやしの柚子風味和え | オクラの梅和え | ブロッコリーの山椒和え | カリフラワーの柚子風味 | キャベツのおかか煮 | 青菜のお浸し | オクラのしそ風味和え |
| | ふりかけ | たいみそ | 牛乳 | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | のり佃煮 | ふりかけ | ふりかけ | たいみそ | ふりかけ |
| 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | |
| 昼 | 御飯 | 御飯 | たぬきそば | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | ☆お楽しみ献立☆  | 御飯 | 御飯 |
| | 親子煮 | 鶏のから揚げ | 生揚げの煮物 | 鶏肉の旨焼き | きのこハンバーグ | 肉豆腐 | 野菜サラダ | 回鍋肉 | 鶏肉とキャベツの味噌炒め | カレイのどろろ蒸し | |
| | 青梗菜のソテー | 五目金平 | ポテトサラダ | 野菜のクリーム煮 | 南瓜サラダ | 蓮根の高菜炒め | 福神漬け | 中華サラダ | かぶのおかか煮 | ピーマンの金平 | |
| | 漬物 | 漬物 | | 漬物 | 漬物 | 漬物 | コンソメスープ | 漬物 | 漬物 | 漬物 | |
| 味噌汁 | 清汁 | | 清汁 | コンソメスープ | 清汁 | | 若布スープ | 清汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| 夕 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | 豆腐ステーキ(蟹あんかけ) | 白身魚のミモザ焼き | 和風麻婆茄子 | 鯖の山椒焼き | 鶏肉の葱みそ焼き | 鯆のおろし煮 | カレイの煮付け | 鶏もものこつてり煮 | ほっけの塩焼き | ぎせい豆腐 | 八宝菜 |
| | もやしの中華和え | かぶのゆず味噌がけ | 胡瓜の酢の物 | 牛蒡サラダ | 冬瓜の煮物 | ピーナッツ和え | 茄子の味噌炒め | 隠元の胡麻和え | ほうれん草のソテー | ひじきの煮物 | 春巻き |
| | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 |
| | 人参ゼリー | 黄桃コンポート | オレンジ | マンゴーコンポート | バナナ | フルーツカクテル | オレンジ | 黄桃コンポート | パイコンポート | 人参ゼリー | 林檎コンポート |
| | 1月23日(水) | 1月24日(木) | 1月25日(金) | 1月26日(土) | 1月27日(日) | 1月28日(月) | 1月29日(火) | 1月30日(水) | 1月31日(木) | 管理栄養士からのコメント | |
| 朝 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 蟹雑炊 | 御飯 | 御飯 |  「おせち料理・七草粥」  <p>おせち料理は、年神さまを迎えて、健やかな新年をお祝いし、1年の幸福を祈りながら食する料理です。七草は古来からいろいろな薬効があるといわれています。特に無病息災に過ごせると愛用されてきました。スズナはかぶ、スズシロは大根の古称で、ビタミン、ミネラルの供給源でもあります。施設でもお正月料理/七草粥等をご提供させていただきます。今年も皆様の健康管理と、楽しみにして頂けるお食事作りに努めて参ります。どうぞ宜しくお願い致します。</p> | |
| | エビ団子の煮物 | 田舎煮 | 秋刀魚の蒲焼 | 野菜の卵とじ | つみれの煮物 | 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 | 卵の花 | はんぺんの煮物 | じゃが芋のそぼろ煮 | | |
| | キャベツのゆかり和え | 小松菜のわさび和え | 白菜の梅和え | 隠元のおかか和え | ほうれん草の磯和え | オクラの山椒和え | 青梗菜のおかか和え | 大根のしそ風味和え | 納豆 | | |
| | ふりかけ | ゆずみそ | ふりかけ | ふりかけ | ふりかけ | うめびしお | 牛乳 | ふりかけ | のり佃煮 | | |
| 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | |
| 昼 | ☆郷土料理☆大阪 | 御飯 | 御飯 | 食パン | 御飯 | 御飯 | 味噌ラーメン | 御飯 | 御飯 |  | |
| | かやく御飯 | 鯉の甘酢あんかけ | 肉団子の酢豚風 | ツナとブロッコリーのサラダ | 豚ニラ炒め | 鯉の照り焼き | 焼売 | 茄子と豚バラの炒め物 | ホキの胡麻味噌焼き | | |
| | 鯖の煮付け | 牛蒡の甘辛煮 | 帆立と青梗菜の旨煮 | ポトフ | 花野菜サラダ | さつま芋の煮物 | 中華和え | キャベツの胡麻風味和え | 蓮根のピリ辛炒め | | |
| | 春菊の胡麻和え | 漬物 | 漬物 | ジャム | 漬物 | しそ昆布 | | 漬物 | しそ昆布 | | |
| 漬物 粕汁 | 味噌汁 | 清汁 | フルーチェ | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 清汁 | 清汁 | | |
| 夕 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |  | |
| | 麩の卵焼き | 揚げ豆腐のそぼろあんかけ | 鮭のバター醤油焼き | 鶏肉のマヨネーズ焼き | 鯆の梅煮 | 牛肉とピーマンの炒め物 | 鶏肉の塩炒め | 鯉の柚香煮 | かに玉 | | |
| | 切り干し大根の煮物 | にらともやしの炒め物 | ぜんまいの煮物 | マリネサラダ | かぶの挽肉炒め | 大根サラダ | 冬瓜の含め煮 | きのこ豆腐 | ビーフンの中華和え | | |
| | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | | |
| | みかんコンポート | バナナ | 洋梨コンポート | パイコンポート | 黄桃コンポート | みかんコンポート | 白桃コンポート | オレンジ | マンゴーコンポート | | |