

	令和2年 1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	七草粥	しらす雑炊	御飯	御飯	御飯	
	祝い肴	赤魚の粕漬焼き	肉詰めいなりの煮物	ひき肉と野菜の卵とじ	エビつみれの	豆腐チャンプル	厚焼きたまご	卵の花	つみれの煮物	炒り豆腐	鶏肉と冬瓜の煮物	
	味噌汁 牛乳	青菜の菊花和え	大根の和え物	ほうれん草のお浸し	カリフラワーのゆかり和え	オクラの柚子風味和え	カリフラワーの胡麻風味和え	小松菜の生姜醤油和え	ブロッコリーのワサビマヨ和え	ほうれん草の柚子風味和え	オクラのポン酢和え	
		ゆずみそ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	牛乳	たいみそ	ふりかけ	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	牛乳		味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳
昼	 ☆ 季節食 ☆			御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	けんちんうどん	御飯	御飯	ハヤシライス
				鱈の照り焼き	煮込みハンバーグ	白身魚の野菜蒸し	肉団子の酢豚風	茄子とピーマンの炒め物	鱈の酢醤油煮	鶏肉のトマトソースかけ	花野菜のマリネサラダ	
				いんげんのピーナッツ和え	パンキンサラダ	じゃが芋の含め煮	焼売	もやしと青梗菜のマヨ和え	五目煮	キャベツサラダ	福神漬け	
				漬物	漬物	漬物	漬物		漬物	漬物	漬物	コンソメスープ
				味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	中華スープ		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	
	松風焼き	すき焼き	鱈のかぶら蒸し	豚肉の焼き肉風	麩の卵焼き	豚肉とピーマンの炒め物	カレーの煮付け	鶏つくね	コロッケ	タラのミモザ焼き	ホキの西京焼き	
	ふきの煮物	めかぶと胡瓜の土佐酢和え	金平ごぼう	ブロッコリーサラダ	ひじきの煮物	ピーマンの中華和え	野菜炒め	かぼちゃの煮物	大根の胡麻風味和え	白菜の塩昆布和え	ぜんまいの煮物	
	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	洋梨コンポート	黄桃コンポート	マンゴーコンポート	リンゴコンポート	フルーツカクテル	洋梨コンポート	バナナ	パインコンポート	リンゴコンポート	黄桃コンポート	
	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	
朝	御飯	御飯	御飯	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	鶏肉とポテトのケチャップ煮	はんぺんの煮物	ちくわの煮物	ひき肉と青菜のソテー	ウインナーと冬瓜の洋風煮	ツナとキャベツの炒め物	じゃが芋のそぼろ煮	肉団子のトマトケチャップ煮	魚肉ソーセージと野菜のソテー	田舎煮	
	いんげんの胡麻醤油和え	もやしの和え物	小松菜の磯和え	キャベツの生姜和え	だし巻き卵	納豆	いんげんのお浸し	白菜の梅和え	オクラとえのきの和え物	もやしの和え物	ほうれん草のワサビ和え	
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	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	御飯	食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	☆お楽しみ献立☆ 		御飯	☆郷土料理☆	御飯
	サバの味噌煮	肉団子のクリームシチュー	鱈のかば焼き風	かに玉	炒り鶏	ぶりの山椒焼き	和風麻婆茄子	白身魚のネギみそ焼き	しらすのこうじめし風	サバの照り焼き		
	さつま芋サラダ	エビとブロッコリーのサラダ	ピーマンの金平	オクラのオカカ和え	ポテトサラダ	レンコンの高菜炒め	春雨サラダ	ひじきの煮物	鶏肉と根菜の土佐煮	冬瓜の信田煮		
	漬物	リンゴジャム	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	
	清汁	パインコンポート	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁	味噌汁	清汁	清汁	マンゴーのヨーグルト和え	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	
	ひき肉の五目蒸し	カレーの柚香煮	キノコハンバーグ	豆腐のそぼろ餡かけ	蒸し魚の野菜あんかけ	鶏肉のマヨネーズ焼き	サバのトマト煮	ほっけの甘辛焼き	鶏肉の旨焼き	カレーの野菜あんかけ	豚肉の生姜炒め	
	青菜の煮浸し	茄子の胡麻和え	マカロニサラダ	青梗菜のソテー	かぼちゃの煮物	カリフラワーサラダ	ほうれん草のソテー	もやしの和え物	大根サラダ	ブロッコリーの梅マヨ和え	白菜のなめ茸和え	
	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	人参ゼリー	バナナ	洋梨コンポート	フルーツカクテル	マンゴーコンポート	パインコンポート	黄桃コンポート	バナナ	白桃コンポート	フルーツカクテル	
	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	管理栄養士からのコメント		
朝	蟹雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	 「おせち料理・七草粥」 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。どうぞ宜しく願い致します。	
	卵の花	野菜の卵とじ	ツナとかぶのコンソメ煮	炒り豆腐	つみれの煮物	ウインナーと野菜のコンソメ煮	さんまのかば焼き	白菜ソテー	はんぺんと野菜の煮物			
	キャベツの胡麻醤油和え	カリフラワーサラダ	小松菜のお浸し	大根の甘酢和え	納豆	いんげんの山椒和え	青梗菜の生姜和え	茄子の胡麻醤油和え	もやしのゆかり和え			
	牛乳	ふりかけ	うめびしお	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			
昼	とろろそば	御飯	御飯	御飯	チャーハン	御飯	御飯	御飯	御飯	ショコラパン		
	さつま芋の甘煮	鶏肉のパン粉焼き	タラの甘酢あんかけ	肉じゃが	春巻き	豚バラと茄子の炒め物	白身魚のムニエル	鶏肉のから揚げ	ビーフシチュー			
	大豆サラダ	コールスローサラダ	いんげんのひき肉炒め	ブロッコリーサラダ	中華サラダ	カリフラワーの中華和え	ポテトサラダ	青菜とかまぼこのおかか和え	大根サラダ			
		漬物	漬物	漬物	漬物	わかめスープ	漬物	漬物	漬物	漬物		
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	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		
	ほっけの塩焼き	豆腐の中華煮	豚ニラ炒め	エビの千草焼き	鶏肉の塩だれ炒め	鱈の幽庵焼き	親子煮	鱈の梅しそ焼き	ぎせい豆腐			
	金平ごぼう	きゅうりの酢の物	里芋の田楽	キャベツの生姜醤油和え	変わり奴	南瓜のいとこ煮	オクラの柚子風味和え	さつま芋のレモン煮	ひじきサラダ			
	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	パインコンポート	リンゴコンポート	洋梨コンポート	黄桃コンポート	オレンジ	パインコンポート	リンゴコンポート	人參ゼリー			