

	1/1 月	1/2 火	1/3 水	1/4 木	1/5 金	1/6 土	1/7 日	1/8 月	1/9 火	1/10 水	1/11 木
朝	小豆粥 祝い肴1 味噌汁	御飯 海老しんじょうの煮物 菜の花のお浸し たいみそ 味噌汁	御飯 金目鯛西京焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 チンゲン菜の和え物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 いわしの梅煮 かぶのゆず風味 ふりかけ 味噌汁	御飯 五目煮 わさび和え たいみそ 味噌汁	七草粥 鶏だんごと ふきの煮物 牛乳 山吹和え	御飯 ニラ玉 ピーマンの おかか和え 梅干し 味噌汁	御飯 一口がんもの煮物 モロヘイヤのツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め 白菜のかにかま和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 しらすおろし ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 祝い肴2 紅白なます 炊き合わせ 雑煮 オレンジ	御飯 刺身盛り合わせ 祝い肴3 炊き合わせ 関西風雑煮 パイン缶	ちらし寿司 茶わん蒸し 筍の土佐酢和え りんごきんとん すまし汁	ゆかり御飯 赤魚の煮つけ じゃが芋 カレー風味和え りんごのコンポート すまし汁	三色丼 シュウマイ わかめスープ いちごムース	御飯 白身魚のフライ ほうれん草サラダ 漬物 味噌汁	御飯 牛肉といんげんの 中華炒め きゅうりの酢の物 奈良漬 のっぺい汁	御飯 豆乳キムチ鍋 すまし汁 長芋の大葉和え なつみかん	御飯 牛肉とごぼうの柳川風 つみれ汁 長芋のめんたいこ和え	御飯 豚肉の葱味噌焼き 大根の金平 きゅうり漬 味噌汁	ロールパン ロールキャベツ マカロニサラダ コーンクリームスープ メープルシロップ
夕	御飯 鶏肉の黄身焼き じゃが芋の金平 いちごゼリー 漬物	御飯 松風焼 卵豆腐 白菜のゆず和え もも缶	御飯 牛肉の大和煮 湯豆腐 きゅうり漬 フルーツカクテル	御飯 豚肉とオクラの炒め物 カリフラワーと 蒸し鶏サラダ 豆甘煮 青しその実漬	御飯 おでん 小松菜と冬瓜 の炒め物 桜だいこん HGマスカットゼリー	御飯 信田煮 たらこ炒め 納豆 フルーツヨーグルト	御飯 鯖の味噌煮 エビの中華煮 キャベツの昆布和え 洋ナシ	御飯 黒むつの照り焼き 根菜の煮物 田舎金時豆 ヨーグルト和え	御飯 かれいの生姜煮 大豆のそぼろ炒め煮 小松菜の和え物 パイン缶	御飯 伏見卵 春菊の胡麻和え きのこ炒め きゅうり漬	御飯 太刀魚の香草焼き ぜんまいの煮物 しば漬 もも缶
	1/12 金	1/13 土	1/14 日	1/15 月	1/16 火	1/17 水	1/18 木	1/19 金	1/20 土	1/21 日	1/22 月
朝	御飯 さわらの西京焼き かぶの梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の煮物 じゃが芋といんげん の胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 炒り豆腐 チキンときゅうり のごま酢和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め チンゲン菜と 桜エビの和え物 あみ佃煮 味噌汁	中華粥 はんぺんの煮物 小松菜の生姜和え たかな漬け 牛乳	御飯 春雨の五目炒め 長芋の梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉とふきの炒め煮 白菜のおかか和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 治部煮 モロヘイヤのお浸し あみ佃煮 味噌汁	御飯 野菜つみれの甘辛煮 小松菜の生姜和え 梅干し 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 絹さやの春雨炒め たいみそ	ホタテ雑炊 五目煮 ほうれん草の 胡麻和え 昆布佃煮 牛乳
昼	御飯 白菜と鶏肉のクリーム煮 かぼちゃサラダ きゅうり漬 味噌汁	御飯 メバルの煮付け 大根のそぼろ炒め しば漬 すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き なめたけおろし きゅうり漬 のっぺい汁	御飯 アジの塩焼き葱だれか け じゃが芋の胡麻和え 桜だいこん さつま汁	御飯 タラの塩麹漬け焼き 白菜とベーコンの炒め 刻みつぼ漬け すまし汁	ビビンバ丼 さつま芋と玉ねぎ の塩麹バター煮 サムゲタン風スープ パインムース	黒糖パン かぼちゃコロッケ チキンサラダ ママレード 冬野菜ミネストローネ	御飯 芋煮 大豆のごま酢和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 黒むつの照り焼き ひじきのにも しば漬 和風ポトフ	けんちんうどん 味噌ポテト ヨーグルト和え	御飯 黄金かれいの煮付け 大根のそぼろ煮 野沢菜漬 豚汁
夕	御飯 麻婆豆腐 青菜としらすの炒め物 もやしの生姜和え みかん缶詰	御飯 牛丼風 三色豆 菜の花の辛し和え パイン缶	御飯 さんまの蒲焼風 ビーフン炒め きゅうり漬 りんご缶	御飯 豚肉の生姜焼き 鶏肉と大根の煮物 もずく酢 洋ナシ	御飯 根菜とつくね煮 しらすおろし おいしくせんい梅ゼリー 千切りたくあん	ゆかり御飯 ほっけのおろしソース 吉野煮 野沢菜漬け ヨーグルト和え	御飯 舌平目タルタル添え かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 HGマスカットゼリー	御飯 さわらのみりん漬け れんごんの金平 納豆 りんご缶	御飯 豚肉の五色炒め 豆甘煮 きゅうり漬 フルーツカクテル	御飯 肉詰め煮 小松菜炒め チンゲン菜と 桜エビの和え物 ブイ・クレゼリー	御飯 チンジャオロース 中華サラダ たかな漬 フルーツポンチ
	1/23 火	1/24 水	1/25 木	1/26 金	1/27 土	1/28 日	1/29 月	1/30 火	1/31 水	栄養メモ	
朝	御飯 焼き秋鮭 チンゲン菜と 油揚げの煮びたし ふりかけ 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 キャベツの ピーナッツ和え 桜だいこん 味噌汁	御飯 白菜のとろとろ煮 春菊の胡麻和え 梅びしお 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 モロヘイヤの おかか和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 小松菜の卵炒め なめたけおろし 昆布佃煮 味噌汁	御飯 里芋の煮物 ピーマンとじゃこ の炒め物 ふりかけ 味噌汁	御飯 大根のしぐれ煮 ちくわと白菜の 和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 肉豆腐 梅肉和え のりの佃煮 味噌汁	1月栄養メモ おせち料理は、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、無病息災に過ごせると愛用されてきました。施設でもお正月料理、七草粥を提供させていただきます。旬の食材、鮭は身が裂けやすいことからその名がついた言われ、この赤い身に栄養があります。鮭の身の赤は「アスタキサンチン」という成分の色で強力な抗酸化作用をもち、動脈硬化や糖尿病といった生活習慣病にも効果があると言われます。今月は、鮭料理、大根料理など旬の食材と多くの取り入れています。今年も皆様に楽しみにいただける食事作りに努めて参ります。	
昼	御飯 かつのおろし煮 かぶの生姜和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 やわらか チーズハンバーグ ぜんまいの田舎風炒め 漬物 ごま豚スープ	レーズンロール 舌平目のカレー 風味ムニエル グリーンサラダ イチゴジャム コンソメスープ	御飯 すずきのバターソース焼 き ツナサラダ 奈良漬 コンソメスープ	親子丼 里芋煮 きゅうり漬 すまし汁	御飯 チキンと根菜 のクリーム煮 ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬け コンソメスープ	御飯 タラの味噌鍋風 かぼちゃのそぼろあん 桜だいこん すまし汁	ポークカレーライス アスパラサラダ 香の物 コンソメスープ	御飯 焼き肉 ほうれん草の 胡麻和え しば漬 すまし汁		
夕	御飯 タラの塩麹漬け焼き 肉じゃが 青菜と桜エビの和え物 ピーチゼリー	御飯 白身魚の南蛮漬け ちくわと長葱味噌炒め モロヘイヤのツナ和え なつみかん	御飯 豚肉の梅風味蒸し もやしの生姜和え 大豆の味噌金平 フルーツヨーグルト	御飯 つくねの小判焼き じゃが芋の煮物 えびとオクラの たたき和え みかん缶詰	御飯 かじきの ちゃんちゃん焼き 白菜のゆず和え 豆甘煮 パイン缶	御飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ きゅうり漬 りんごヨーグルト	御飯 回鍋肉 チンゲン菜の中華煮 もやしのナムル 洋ナシ	御飯 さわらの味噌マヨ焼き 厚揚げの中華炒め しば漬 おいしくせんい りんごゼリー	御飯 ぶりの照り焼き ぜんまい炒め煮 三色豆 もも缶		