

	1/1 土	1/2 日	1/3 月	1/4 火	1/5 水	1/6 木	1/7 金	1/8 土	1/9 日	1/10 月	1/11 火
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 甘鯛西京焼き 小松菜と厚揚げ の煮浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 五目煮 わさび和え たいみそ 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 ニラ玉 ピーマンのおかか和え 梅干し 味噌汁	七草粥 鶏だんごとふきの煮物 牛乳 山吹和え	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 さわらの西京焼き かぶの梅肉和え たいみそ 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 あみ佃煮 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	御飯 白身魚のフライ ほうれん草サラダ 漬物 味噌汁	御飯 牛肉とごぼうの柳川風 つみれ汁 大根のゆかり和え 刻みつぼ漬	御飯 豆乳キムチ鍋 すまし汁 長芋の大葉和え なつみかん	ロールパン マカロニグラタン 花野菜サラダ コンソメスープ メープルシロップ	御飯 やわらか チーズハンバーグ ごぼうサラダ 漬物 ごま豚スープ	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 コンソメスープ	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
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 信田煮 たらこ炒め 納豆 フルーツヨーグルト	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 パン缶	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 太刀魚の香草焼き ぜんまいの煮物 しば漬 もも缶	御飯 白身魚の南蛮漬け ちくわと長葱味噌炒め 春菊の胡麻和え なつみかん	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
	1/12 水	1/13 木	1/14 金	1/15 土	1/16 日	1/17 月	1/18 火	1/19 水	1/20 木	1/21 金	1/22 土
朝	御飯 春雨の五目炒め 長芋の梅肉和え ふりかけ 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 牛乳	御飯 あじの塩焼き じゃが芋カレー 風味炒め たいみそ 味噌汁	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	御飯 里芋のそぼろ煮 しらすおろし ふりかけ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 厚焼き卵 千切りたくあん 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 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	ホタテ雑炊 五目煮 ほうれん草の 胡麻和え 昆布佃煮 牛乳	御飯 鯛つみれ煮 キャベツの ピーナッツ和え 桜だいいん 味噌汁	御飯 白菜のどろどろ煮 モロヘイヤのツナ和え 梅びしお 味噌汁
昼	びんば井 じゃが芋の大葉和え サムゲタン風スープ パン缶	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 味噌汁	きつねうどん 里芋の煮物 牛乳寒	御飯 アジの塩焼き 葱だれかけ じゃが芋の胡麻和え 桜だいいん さつま汁	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 石狩鍋 小松菜の生姜和え フルーツカクテル すまし汁	御飯 黒むつの照り焼き ひじきのにも しば漬 和風ポトフ	海鮮丼 里芋煮 りんごのコンポート すまし汁	御飯 黄金かれいの煮付け 大根のそぼろ煮 野沢菜漬け 豚汁	レーズンロール 白身魚のカレー風味 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
夕	ゆかり御飯 ほっけのおろしソース 吉野煮 刻みつぼ漬 ヨーグルト和え	御飯 根菜とつくね煮 ほうれん草の和え物 おいしくせんい梅ゼリー 千切りたくあん	御飯 干草焼き ちんげん菜の 煮びたし うぐいす豆 ブイ・クレスゼリー	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 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 鶏肉の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 野沢菜 ピーチゼリー	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 肉団子の酢豚風 春雨サラダ きゅうり漬け・赤 フルー ツヨーグルト	御飯 チンジャオロース 中華サラダ たかな漬け フルーツポンチ	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
	1/23 日	1/24 月	1/25 火	1/26 水	1/27 木	1/28 金	1/29 土	1/30 日	1/31 月	栄養メモ	
朝	御飯 豚肉とほうれん草の 中華炒め 白菜のかにかま和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯(骨) 治部煮 白菜 のおかか和え ふりか け・かつお 味噌汁	御飯(骨) 大根のしぐれ 煮 ちくわと白菜の和え 物 たいみそ 味噌汁	御飯 さつま揚げの甘辛煮 ピーマンと じゃこの炒め物 ふりかけ 味噌汁	御飯 小松菜の卵炒め なめたけおろし のりの佃煮 味噌汁	御飯 さんましょうが煮 かぶの梅肉和え ふりかけ 味噌汁	鮭雑炊 五目煮 春菊の胡麻和え のりの佃煮 牛乳	御飯 大根の金平 キャベツの昆布和え たいみそ 味噌汁	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	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 食材を多く取り入れています。今年も皆 様に楽しみにしていただける食事作りに 努めて参ります。	
昼	御飯 豚肉の葱味噌焼き 大根の金平 きゅうり漬 味噌汁	御飯(クッキングサブリ) かぼちゃコロッケ チキ ンサラダ 青しその実漬 冬野菜ミネストローネ / 人形焼き	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 / ガトー シヨコラ	御飯 タラの味噌鍋風 かぼちゃの そぼろあん 漬物 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 コンソメスープ	黒糖パン 鶏肉のマスタード焼き 大豆サラダ コンソメスープ あんずジャム	御飯 メバルの煮付け かぶの生姜和え 刻みつぼ漬け 豚汁	御飯 黒むつの照り焼き 大豆入り炒り鶏 千切りたくあん つみれ汁	御飯 鶏のから揚げ かぶの生姜和え 青しその実漬 味噌汁		
夕	御飯 伏見卵 春菊の胡麻和え きのこ炒め きゅうり漬	御飯(クッキングサンファ イバー) カジキのタルタ ル添え 里芋の煮ころ がし きゅうり漬・青 HG マスカットゼリー	御飯(クッキングサブリ) 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 回鍋肉 チンゲン菜の中華煮 もやしのナムル 洋ナシ	御飯 ますのちゃんちゃん焼き 白菜のゆず和え 豆甘煮 パン缶	わかめご飯 アジの立田焼 春菊のくるみおろし 青しその実漬 HGみかんゼリー	御飯 三色しんじょの揚げ物 天つゆ 筑前煮 桜だいいん みかん缶詰	御飯 芋煮 小松菜とエビの和え物 きゅうり漬 フルーツ和え	御飯 タラの塩麹漬け焼き 肉じゃが しらすおろし ピーチゼリー		