

	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 かにしゅうまいのさつと 煮 梅マヨ和え たかな漬 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 梅びしお 味噌汁	七草粥 鶏団子と冬瓜の煮物 牛乳 山吹和え	御飯 春雨の五目炒め 青菜と桜エビの和え物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 ツナとブロッコリーの炒め物 かぶの梅和え ふりかけ 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の炒め煮 白菜のゆず和え しば漬 味噌汁	御飯 キャベツの豚そぼろ炒め オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 祝い肴2 紅白なます(みかん) 炊き合わせ 雑煮 木目ようかん	御飯 お刺身 祝い肴3 ふんわり餃平 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	御飯 サバのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 かき玉汁	御飯 おろしハンバーグ キャベツの和え物 千切りたくあん 豚汁	御飯 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ 刻みつぼ漬け 味噌汁	御飯 スタミナ炒め きゅうりの酢の物 桜だいこん すまし汁	中華丼 ぎょうざ 刻みつぼ漬 レタススープ	御飯 かつとじ煮 おろし酢和え 千切りたくあん すまし汁	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え たかな漬 すまし汁	御飯 赤魚の治部煮 じゃが芋カレー風味炒め 昆布佃煮 味噌汁
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 白菜のゆず香和え 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 豆乳なべ チンゲン菜と しらすの炒め物 田舎金時豆 みかん缶詰	御飯 白身魚の梅照り焼き 金平ごぼう 野沢菜漬 洋ナシ	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え たかな漬 りんご缶	御飯 ほっけの塩焼き れんこんの田舎風炒め うぐいす豆 ヨーグルト和え	御飯 厚揚げと肉団子煮 ふるふき大根 きゅうり漬 みかん缶詰	御飯 鮭じゃが モロヘイヤのお浸し 野沢菜漬 フルーツヨーグルト	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ 白菜漬け 納豆	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え きゅうり漬 バナナ
	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(骨) 肉じゃが 小 松菜のナムル 青しそ の実漬 味噌汁	御飯(骨) いわし生姜煮 いんげんのピーナッツ和 え たいみそ 味噌汁	御飯(骨) 冬瓜と鶏肉 の煮物 ほうれん草の磯 部和え きゅうり漬・青 味噌汁	御飯 治部煮 白菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 野沢菜漬け	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 きゅうり漬 味噌汁	御飯 田舎風炒め ほうれん草のマヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 麩チャンプルー モロヘイヤのツナ和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ベーコンのカレー 野菜炒め 長芋とオクラの和え物 たいみそ 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが もやしの酢の物 たかな漬 味噌汁
昼	きつねうどん 里芋の炒り 煮 牛乳寒 / 薄皮饅頭	御飯(クッキングサブリ) 揚げ豆腐のあんかけ じゃが芋の胡麻和え きゅうり漬け・赤 ワンタ ンスープ / 抹茶寒	御飯(クッキングサブリ) 豚肉と白菜の卵炒め 春 雨サラダ しば漬 味噌 汁 / しっかりとら焼き	御飯 カレーコロッケ ツナサラダ 桜だいこん コンソメスープ	御飯 鶏肉のもろみ焼き さつま芋サラダ 千切りたくあん つみれ汁	御飯 餃子の野菜あんかけ ジャーマンポテト しば漬 豚汁	御飯 鯖の塩焼き 野菜の酢じゃこ和え うぐいす豆 味噌汁	ねぎとろ丼 里芋煮 桃のムース すまし汁	御飯 白身魚の野菜あん 根菜の煮物 みかん缶詰 すまし汁	御飯 ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え きゅうり漬 チンゲン菜のスープ	御飯 赤魚の味噌マヨ焼き 和風和え しば漬 味噌汁
夕	御飯(クッキングサブリ) 千草焼き ふきの炒り煮 桜だいこん 洋ナシ・缶 詰	御飯(クッキングサブリ) 豚肉の五色炒め ほうれ ん草サラダ 野沢菜漬け 三色豆	御飯(クッキングサブリ) ほっけのおろしソース 里芋のそぼろ煮 煮奴 りんご缶	ゆかり御飯 あずき入りつくねの小判 焼き ほうれん草の和え物 たかな漬け おいしくせんい梅ゼリー	御飯 鱈の南蛮漬け 筑前煮 長芋の大葉和え 青しその実漬	御飯 豚肉と白菜煮 あさりとほうれん草の 塩麩炒め 刻みつぼ漬 パイン缶	御飯 おでん 小松菜のおかか和え 千切りたくあん フルーツヨーグルト	御飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ きゅうり漬 バナナ	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 白菜漬け りんご缶	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 華風和え フルーツヨーグルト	御飯 五目卵のあんかけ 里芋の煮物 うぐいす豆 桜だいこん
	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 一口がんもの含め煮 胡麻酢和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 おろし和え 千切りたくあん 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ふきの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 厚揚げの中華炒め ちくわと野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し 昆布佃煮 味噌汁	御飯 冬瓜と鶏肉の煮物 白菜と干えびの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 五目煮 わさび和え たいみそ 味噌汁	卵雑炊 大根と肉団子の煮物 オクラのおかか和え 桜だいこん 牛乳	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。 1月7日は「七日正月」ともいい、その日の朝に七草粥を食べると1年を元気で過ごせると言われています。施設でもお正月料理、七草粥を提供させていただきます。1月11日には、無病息災を祈願する鏡開きの行事にちなみ、おやつにはお汁粉をお出します。おせち料理などのご馳走を沢山食べて胃腸の感じたら、食事に旬の大根を取り入れてみましょう。大根にはご飯などに含まれるでんぷんの消化酵素が豊富に含まれています。この働きによりご飯などに含まれるでんぷんが分解され、消化吸収が助けられます。シアスターゼは熱に弱いため、大根おろしなどにして生で食べるようにすると良いでしょう。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	ポークカレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	御飯 石狩鍋 小松菜の生姜和え マンゴー缶 すまし汁	御飯 麻婆豆腐 フレンチサラダ りんごヨーグルト わかめスープ	黒糖パン エビカツ ジャーマンポテト ママレード コンソメスープ	御飯 鯖の漬け焼き ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ きゅうり漬 味噌汁	御飯 根菜とつくね煮 春雨サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁 / 黒糖饅頭	御飯 白身魚のフライ 青菜のサラダ 豆甘露 味噌汁	とり天丼 温泉卵 チンゲン菜の酢の物 味噌汁		
夕	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 ヨーグルト和え	御飯 鶏肉の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 ピーチゼリー	御飯 たらのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 白花豆の甘煮	御飯 白身魚の バターソース焼き 白和え 野沢菜漬 もも缶	御飯 豚血 揚げ茄子のしらす和え 卵豆腐 果物	御飯 赤魚の煮付け じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 フルーツミックス	御飯 かに玉 南瓜の中華煮 五色なます ヨーグルト和え	御飯 信田煮 胡麻酢和え 野沢菜漬 おいしくせんいリンゴゼリー	御飯 豚肉の葱味噌焼き 塩麩炒め 千切りたくあん りんご缶		