

	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	ご飯 祝い肴 味噌汁 牛乳 【10時間食】甘酒	ご飯 鰯のみりん醤油漬 菜の花の菊和え うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 麩と豚肉の炒め煮 もやしとにらの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 炒り卵 カリフラワーの和風和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉詰めいりの煮物 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 若鶏と野菜の炒め物 ツナの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	七草粥 豆腐のそぼろ煮 小松菜のおかか和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 野菜の彩りソテー オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 もやしとあげの炒め煮 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮浸し ツナとチンゲン菜の和え物 味噌汁/牛乳	
昼				ご飯 鰯の生姜焼き チンゲン菜の和え物 しば漬け 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 野菜とザーサイの和え物 漬物 中華スープ	ご飯 かれいのバター醤油焼き れんこんさっぱり和え 漬物 味噌汁	ご飯 たらのポテト焼き 野菜のマリネ 桜大根 パンパキンスープ	ご飯 胚芽食パン キャベツのコールスロー りんごジャム コンソメスープ	ご飯 筑前煮 春菊の和え物 漬物 清汁	ご飯 カジキのイタリアンソース 生野菜サラダ しば漬け コーンスープ	ご飯 醤油ラーメン 肉しゅうまい なめたけおろし	
夕	ご飯 すき焼き 温泉玉子 キャベツと若布の生姜和え しば漬け	ご飯 松風焼き ふきとつみれの吹き寄せ 黄桃のコンポート	ご飯 鱈の雪花蒸し 青菜と油揚げのお浸し デザートムース(ピーチ)	ご飯 肉団子の黒酢あん 切干大根サラダ 人参ゼリー	ご飯 白身魚のきのこソースかけ 里芋の磯辺和え パインのコンポート	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 洋梨のコンポート	ご飯 豚肉の四川風炒め ピーナッツ和え 杏仁豆腐	ご飯 鮭のおろし煮 ほうれん草のごまよごし みかんのコンポート	ご飯 白身魚のマスタード焼き かぼちゃサラダ 人参ゼリー	ご飯 ポークジンジャー キャベツのゆず和え キウイ	ご飯 ホキの山椒焼き 胡瓜の酢の物 デザートベース(レアチーズ)	
朝	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	ご飯 マカロニのコンソメ煮 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ちくわとだいこんの煮物 いんげんと挽肉の炒め物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 かつおと野菜の煮物 キャベツのしその実和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 大根の岩のり和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナじゃが 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 小松菜のクルミ和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 青梗菜のそぼろ炒め 白菜としめじの和え物 たいみそ 牛乳	ご飯 車麩の煮物 ベーコンと野菜のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉団子の煮物 えのきのおろし和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 里芋と野菜の煮物 青菜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 卵とじ 納豆 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	
昼	ご飯 とんかつ 大根のきんぴら 漬物 味噌汁	ご飯 かに玉風 ピリ辛白滝 漬物 わかめスープ	ご飯 チキンカレー にんじんしりしり 福神漬け コンソメスープ	ご飯 たらこのマヨネーズ焼き ごぼうサラダ 漬物 クリームポタージュ	ご飯 ミルクロール グラムチャウダー ブロッコリーのガーリック風味 あんずジャム コンソメスープ	ご飯 鶏肉の七味焼き 白身魚のムニエル 大根の昆布和え 大豆サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 れんこんサラダ あじの煮付け もやしの和風サラダ 桜大根 味噌汁	ご飯 三色丼 あじの煮付け もやしの和風サラダ 味噌汁	ご飯 鰯の照り焼き 鶏肉の梅肉風 漬物 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
夕	ご飯 自家製ひりょうず 青菜のわさび和え バナナ 漬物	ご飯 鰯のしそ香味焼き ひじき煮 りんごのコンポート しば漬け	ご飯 ほっけの塩焼き ささ身の胡麻和え 白桃のコンポート 漬物	ご飯 海老と豚肉の旨煮 ちんげん菜ソテー フルーチェ(いちご) 漬物	ご飯 擬製豆腐 春雨サラダ オレンジ 桜大根	ご飯 鯖の竜田揚げ 胡瓜のおろし醤油和え パイン 漬物	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き キャベツの浅漬け 牛乳寒天 漬物	ご飯 手作りつくね 昆布の煮物 みかんのコンポート 漬物	ご飯 若鶏のオイスター炒め 厚揚げのチリソース 人参ゼリー 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き カリフラワーのゴマ醤油和え パインのコンポート 漬物	ご飯 ホキのもろみ焼き 切干大根の炒め煮 バナナ 漬物	
朝	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	ご飯 豆腐の鶏の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豚肉のトロトロ煮 かつおと青菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 田舎煮 小松菜のわさび醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 京がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナ大根 キャベツのゆかり和え のり佃煮 牛乳	ご飯 肉野菜炒め 青菜ときのこのソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 五目豆 ピーマンのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 炒り豆腐 いんげんの昆布和え うめびしお 牛乳	ご飯 ちくわと野菜の煮物 チンゲン菜のえのき和え うめびしお 牛乳	 <p>「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になります。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、楽しみにして頂く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>		
昼	ご飯 かれいのオニオンソースかけ きゅうりのマリネ 漬物 コンソメスープ	◎郷土料理◎ ～秋田県～ 稲庭うどん		ご飯 豚肉の胡麻ダレかけ 大根サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 カジキのレモンバター風味 もやしと三つ葉のゆず風味 漬物 クリームポタージュ	☆お楽しみ献立☆ 		ご飯 キャロット食パン ハニーマスタードポーク 花野菜サラダ いちごジャム コンソメスープ	ご飯 鰯の塩こうじ焼き しめじと白菜の和え物 しば漬け 味噌汁	ご飯 チキンジンジャー 小松菜のガーリック風味 落花生和え 桜大根 パンパキンスープ	ご飯 白身魚のデミソースかけ 落花生和え 人参ゼリー ポークカレー	
夕	ご飯 炒り鶏 ほうれん草の胡麻和え 黄桃のコンポート しば漬け	ご飯 鱈の柚香煮 ぜんまいの煮物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 鱈の山椒焼き 金平ポテト キウイ 漬物	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 わかめの酢の物 人参ゼリー 漬物	ご飯 鶏肉のにんにく醤油炒め チンゲン菜とちくわの和え物 デザートムース(パイン) 漬物	ご飯 鮭の和風ムニエル 三色野菜の和え物 オレンジ 漬物	ご飯 千草焼き きゅうりの土佐酢和え 人参ゼリー 漬物	ご飯 赤魚の当座煮 ナムル 杏仁豆腐 らっきょう				