

	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 祝い肴 味噌汁 牛乳 【10時】甘酒	ご飯 鯖の西京漬 菜の花の菊和え ゆずみそ 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 網さやの卵とじ キャベツのしその実和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉詰めいりの煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 挽肉とほうれん草のソテー 野菜のマリネ ふりかけ 味噌汁/牛乳	七草粥 ツナじゃが うの花 ゆずみそ 牛乳	ご飯 炒り卵 白菜の中華和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 納豆 うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 青梗菜のそぼろ煮 かにと胡瓜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 きつまつ揚げと野菜の煮浸し ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳		
	昼	☆季節食☆ 			ご飯 ほっけの塩焼き ほうれん草のわさび和え 漬物 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 野菜とザーサイの和え物 漬物 味噌汁	ご飯 ぶりの生姜焼き 酢味噌和え 漬物 味噌汁	中華丼 ちんげん菜のあえもの 漬物 春雨スープ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 漬物 味噌汁	◎郷土料理◎ ～富山県～ かぶのやちやら たら汁		ご飯 鮭の和風ムニエル 金平しらたき 漬物 パンプキンスープ	カレーうどん 根菜のそぼろ煮 豆苗の胡麻和え
		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	ご飯 松風焼き ふきとつみれの吹き寄せ 白桃のコンポート 漬物	ご飯 鱈の雪花蒸し チンゲン菜と油揚げのお浸し デザートベース(レアチーズ) 漬物	ご飯 豚肉のマスタード焼き 中華サラダ 人参ゼリー 漬物	ご飯 ホキの照り焼き 南瓜の煮物 キウイ 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 白身魚フライ 花野菜サラダ 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 カレイのおろし煮 ほうれん草のごま和え 牛乳寒天 漬物	ご飯 白身魚の香味焼き 春雨サラダ 人参ゼリー つぼ漬	ご飯 スタミナ炒め カリフラワーの和え物 オレンジ 漬物	ご飯 ホキの山椒焼き レバーの煮付け デザートムース(いちご) 漬物
			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			ご飯 マカロニのコンソメ煮 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 ウインナーソテー ツナの和え物 のり佃煮 牛乳	ご飯 ハムともやしの和風ソテー とろろ芋 海老と野菜のマリネ クリームポタージュ	ご飯 野菜炒め 大根のごま酢和え 漬物 味噌汁	ご飯 豆腐のそぼろ煮 カリフラワーのおかか和え 漬物 味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ 小松菜のクルミ和え 漬物 味噌汁	ご飯 京がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ(のりたま) 味噌汁/牛乳	ご飯 肉団子の煮物 ほうれん草の和えもの ふりかけ(さけ) 味噌汁/牛乳	ご飯 田舎煮 ベーコンと野菜のソテー ふりかけ(かつお) 味噌汁/牛乳	ご飯 車麩の炒め煮 えのきのおろし和え ふりかけ(たらこ) 味噌汁/牛乳	ご飯 里芋と野菜の煮物 いんげんの昆布和え ゆずみそ 味噌汁/牛乳
	昼		ご飯 鶏肉のネギ塩だれ ぜんまいの煮物 しば漬 味噌汁	ご飯 豚肉のチーズ風味焼き ポテトサラダ りんごジャム コンソメスープ	ご飯 メンチカツ 海老と野菜のマリネ 漬物 クリームポタージュ	ご飯 鯖の西京焼き 豆腐チャンプルー 漬物 味噌汁	ご飯 ブリ大根 里芋の磯辺和え つぼ漬 味噌汁	ご飯 鶏肉の七味焼き かぶの柚香煮 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚のおろしポン酢 菜の花のごま和え 漬物 味噌汁	ご飯 鶏の南蛮漬 かに玉 はんぺんの煮浸し 漬物 味噌汁	ご飯 かにか玉 厚揚げのチリソース ザーサイ コーンスープ	ご飯 クリームシチュー キャベツのコールスロー ブルーベリージャム コンソメスープ	ご飯 コロケ 大根の胡麻サラダ 漬物 味噌汁
		夕	ご飯 回鍋肉 青菜炒め パイン ザーサイ	ご飯 たらのバター醤油焼き 切り昆布の煮物 杏仁豆腐 漬物	ご飯 あじの有馬焼き ふきの信田煮 りんごのコンポート 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き しめじと白菜の和え物 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 トマトサラダ 福神漬 キウイ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 豚肉と根菜の煮物 人参ゼリー しば漬	ご飯 トマト煮込みハンバーグ マカロニサラダ バナナ 漬物	ご飯 豚肉のネギ塩だれ かぶのしそ風味 パインのコンポート 漬物	ご飯 赤魚の煮付け もやしの和風サラダ フルーチェ(ぶどう) 漬物	ご飯 ホキのそろみ焼き 春雨サラダ 牛乳寒天 昆布佃煮	ご飯 鶏の照り焼き 厚揚げの中華風 人参ゼリー 漬物
			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			ご飯 厚焼き玉子 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 かつおと野菜の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のわさび醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 ちくわと大根の煮物 キャベツのゆかり和え のり佃煮 牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 納豆 うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 鶏肉と野菜の洋風炒め ほうれん草サラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 五目豆 チンゲン菜のしめじ和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 いわしのゆず味噌煮 小松菜ときのこのソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜の彩りソテー 茄子の生姜和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	 <b>「おせち料理・七草粥」</b> 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、楽しみにして頂ける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。	
	昼		ご飯 白身魚の薬味蒸し 野菜のマリネ 漬物 パンプキンスープ	味噌ラーメン 餃子の野菜餡 青菜のホタテ風味 漬物 清汁	ご飯 さばの塩焼き 焼きなすサラダ 漬物 清汁	☆お楽しみ献立☆ 		チキンカレー カリフラワーしそ風味 らっきょう コンソメスープ(もやし・人参)	ご飯 ブリの有馬焼き かぶと三つ葉のゆず風味 桜大根 味噌汁	ご飯 黒糖食パン 豚肉と根菜のサッパリ煮 庄内麩の味噌炒め 赤しその実漬 すまし汁	ご飯 黒糖食パン 鶏肉の香味ソース プロコリーのガーリック風味 いちごジャム クリームポタージュ	ご飯 かじきの茸あなか ひじき煮 漬物 味噌汁	
		夕	ご飯 ボトフ ブロッコリーの和え物 黄桃のコンポート 桜大根	ご飯 鱈の煮付け れんごんの高菜炒め りんご つぼ漬	ご飯 肉野菜炒め 金平ごぼう キウイ しば漬	ご飯 若鶏のオイスター炒め 切干大根のサラダ みかんのコンポート 漬物	ご飯 海老と豚肉のオイスター炒め 切干大根の炒め煮 切干大根の炒め煮 デザートムース(ピーチ) 漬物	ご飯 鶏のマヨみそ焼 小松菜のお浸し 人参ゼリー うぐいす豆	ご飯 カレイの梅煮 にんじんのしりしり オレンジ しば漬	ご飯 千草焼き 彩り野菜ソテー パイン 漬物	ご飯 鶏肉のクリームソース イタリアンサラダ みかんのコンポート 漬物	 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、楽しみにして頂ける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。	