

令和5年1月 月間献立							1月1日(日)	
迎春							ご飯 みそ汁 祝い肴 牛乳	
明けまして おめでとうございます							赤飯 雑煮 風汁 祝い肴 お煮しめ 紅白なます わたようかん	
おめでとうございます							ご飯 松風焼き ふきの煮物 漬物 洋梨のコンポート	
1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		
ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き 青菜の菊花和え ゆずみそ 牛乳		ご飯 みそ汁 肉詰いなりの煮物 大根のしそ和え物 ふりかけ 牛乳		ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 オクラのためきあえ ふりかけ 牛乳		ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 カリフラワーの柚子和え たいみみそ 牛乳		
ご飯 雑煮風汁 刺身盛り合わせ 炊き合わせ りんごきんとん		ご飯 みそ汁 五目ちらし寿司 清汁 里芋の粉節煮 菜の花の辛子和え 抹茶ゼリー		ご飯 みそ汁 プリの山椒焼き 金平ごぼう 漬物 ほうれん草の辛子マヨ和え		ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物		
ご飯 すき焼き 蓮根と胡瓜の梅土佐和え 漬物 フルーツカクテル		ご飯 とり天の彩り野菜あん 竹輪とキャベツのぬた和え 漬物 みかんのコンポート		ご飯 筑前煮 青梗菜の和え物 漬物 パインのコンポート		ご飯 ホキの胡麻味噌焼き 大根の炒め煮 漬物 洋梨のコンポート		
ご飯 みそ汁 チキンボールのクリーム煮 人参のボン酢和え ふりかけ 牛乳		ご飯 みそ汁 卵の花 白菜と豆苗のおかか和え ふりかけ 牛乳		ご飯 みそ汁 つみれの煮物 菜の花のドレッシング和え 牛乳		ご飯 みそ汁 生揚げと青菜の生姜炒め 納豆 のり佃煮 牛乳		
ご飯 中華スープ マーボー春雨 かかまとほうれん草のサラダ 漬物 ご飯 鶏肉のバジルオイル焼き 南瓜サラダ 漬物 パインのコンポート		ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の信田煮 漬物 ご飯 ぶり大根 里芋と青菜のすり胡麻和え 漬物 黄桃のコンポート		挽肉と野菜の カレーライス コンソメスープ ゆで卵とブロッコリーのサラダ 漬物 ご飯 鶏肉の味噌炒め わかめの和風サラダ 漬物 キウイ		ご飯 みそ汁 中華スープ ヤムニョム風チキン もやしの中華サラダ 漬物 ご飯 ホキの桑焼き さつま芋の胡麻マヨ和え 漬物 人参ゼリー		
ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ 牛乳		ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の炒め物 大根のしそ和え たいみみそ 牛乳		きのこ雑炊 中華風五目煮 もやしのゆかり和え 牛乳		ご飯 みそ汁 豆腐と青菜の炒め物 きのこのわさび和え ふりかけ 牛乳		
ご飯 みそ汁 プリの漬け焼き キャベツの青のりマヨ和え 漬物 ご飯 鶏肉のステーキソース ひじきサラダ 漬物 黄桃のコンポート		ご飯 みそ汁 パンブキンスープ 白身魚のムニエル キャロットサラダ 漬物 ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 ほうれん草のソテー 漬物 フルーツカクテル		○郷土料理○ 味噌煮込み うどん 金平ポテト ブロッコリーの柚子風サラダ		ご飯 みそ汁 鰹のタルタル焼き さつま芋の煮物 漬物 ご飯 鶏の冷部煮 れんこんサラダ 漬物 白桃のコンポート		
ご飯 みそ汁 ソーセージとポテト炒め 菜の花の和風和え ふりかけ 牛乳		ご飯 みそ汁 竹輪と白菜のソテー もやしのボン酢和え ふりかけ 牛乳		ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 白菜の辛子和え ふりかけ 牛乳		ご飯 みそ汁 さつま揚げと青梗菜の煮煮し 納豆 のり佃煮 牛乳		
ご飯 すまし汁 親子煮 かにかまとわかめの酢の物 漬物 ご飯 カレーライス ブロッコリーサラダ 漬物 バナナ		ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 さつま芋サラダ 漬物 ご飯 カレーの竜田揚げ ごぼうの梅マヨ和え 漬物 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 茄子の生姜和え 漬物 洋梨のコンポート		ご飯 みそ汁 ツナと野菜煮 ほうれん草のサラダ ふりかけ 牛乳		ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ マゼドアンサラダ 漬物 ご飯 八宝菜風 春雨サラダ 漬物 パインのコンポート		
ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 かにかまと小松菜の柚子和え ふりかけ 牛乳		ご飯 みそ汁 手作りつくね 切干大根の胡麻和え 漬物 ご飯 とんかつ 竹輪と根菜の煮物 漬物 人参ゼリー		ご飯 みそ汁 塩ラーメン 焼き餃子 ナムル		ご飯 みそ汁 豚肉の味噌漬け焼き 白菜のおかか和え 漬物 マンゴーのコンポート		
「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。								
朝	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き 青菜の菊花和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉詰いなりの煮物 大根のしそ和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 オクラのためきあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 もやしのお浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 カリフラワーの柚子和え たいみみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 白菜のゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のそぼろ煮 しらすとオクラの和え物 ふりかけ 牛乳	
昼	ご飯 雑煮風汁 刺身盛り合わせ 炊き合わせ りんごきんとん	ご飯 みそ汁 五目ちらし寿司 清汁 里芋の粉節煮 菜の花の辛子和え 抹茶ゼリー	ご飯 みそ汁 プリの山椒焼き 金平ごぼう 漬物 ほうれん草の辛子マヨ和え	☆おせち料理☆ 豚丼 清汁 漬物 ほうれん草の辛子マヨ和え	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚の干草焼きぐずあんかけ 根菜煮 漬物 ご飯 回鍋肉 切干大根のごま酢和え 漬物 ブルーチェ	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツのトマト煮 いんげんのサラダ 漬物 ご飯 鶏肉のうまい焼き 変わり奴 漬物 マンゴーのコンポート	
夕	ご飯 すき焼き 蓮根と胡瓜の梅土佐和え 漬物 フルーツカクテル	ご飯 とり天の彩り野菜あん 竹輪とキャベツのぬた和え 漬物 みかんのコンポート	ご飯 筑前煮 青梗菜の和え物 漬物 パインのコンポート	ご飯 ホキの胡麻味噌焼き 大根の炒め煮 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物 ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎだれかけ シルバーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚の干草焼きぐずあんかけ 根菜煮 漬物 ご飯 回鍋肉 切干大根のごま酢和え 漬物 ブルーチェ	ご飯 鶏肉のうまい焼き 変わり奴 漬物 マンゴーのコンポート	
朝	ご飯 みそ汁 チキンボールのクリーム煮 人参のボン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵の花 白菜と豆苗のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 つみれの煮物 菜の花のドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 生揚げと青菜の生姜炒め 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージとじゃが芋のコンソメ カリフラワーのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め煮 小松菜の柚子風味和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮 ほうれん草の磯あえ ふりかけ 牛乳	
昼	ご飯 中華スープ マーボー春雨 かかまとほうれん草のサラダ 漬物 ご飯 鶏肉のバジルオイル焼き 南瓜サラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の信田煮 漬物 ご飯 ぶり大根 里芋と青菜のすり胡麻和え 漬物 黄桃のコンポート	挽肉と野菜の カレーライス コンソメスープ ゆで卵とブロッコリーのサラダ 漬物 ご飯 鶏肉の味噌炒め わかめの和風サラダ 漬物 キウイ	ご飯 中華スープ ヤムニョム風チキン もやしの中華サラダ 漬物 ご飯 ホキの桑焼き さつま芋の胡麻マヨ和え 漬物 人参ゼリー	ご飯 みそ汁 ショコラパン ミルクスープ ハムとキャベツの洋風卵焼き グリーンサラダ みかんのコンポート ご飯 家常豆腐 青梗菜のナムル 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 みそ汁 さばと野菜の炒め煮 いんげんの胡麻和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 すまし汁 さばの味噌煮 蓮根のピリ辛炒め 漬物 ご飯 鶏肉のはちみつ醤油焼き 大根と胡瓜のサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 みそ汁 はんぺんと野菜煮 ほうれん草の磯あえ ふりかけ 牛乳
夕	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の炒め物 大根のしそ和え たいみみそ 牛乳	きのこ雑炊 中華風五目煮 もやしのゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 菜花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐と青菜の炒め物 きのこのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 いんげんの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 八ムと野菜のコンソメ煮 青菜の和え物 ふりかけ 牛乳	
朝	ご飯 みそ汁 プリの漬け焼き キャベツの青のりマヨ和え 漬物 ご飯 鶏肉のステーキソース ひじきサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 みそ汁 パンブキンスープ 白身魚のムニエル キャロットサラダ 漬物 ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 ほうれん草のソテー 漬物 フルーツカクテル	○郷土料理○ 味噌煮込み うどん 金平ポテト ブロッコリーの柚子風サラダ	ご飯 みそ汁 お好み焼き風卵焼き 白菜の塩昆布和え 漬物 ご飯 さばのトマトソースかけ 青梗菜のドレッシング和え 漬物 オレンジ	ご飯 みそ汁 鰹のタルタル焼き さつま芋の煮物 漬物 ご飯 鶏の冷部煮 れんこんサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 みそ汁 油淋鶏 野菜の中華和え 漬物 ご飯 サワラの香味焼き ごぼうの山椒炒め 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 みそ汁 焼鳥鳥井 みそ汁 人参のたらこ炒め ねぎ豆腐	
昼	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と野菜の炒め物 大根のしそ和え たいみみそ 牛乳	きのこ雑炊 中華風五目煮 もやしのゆかり和え 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 菜花のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐と青菜の炒め物 きのこのわさび和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 いんげんの胡麻和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 八ムと野菜のコンソメ煮 青菜の和え物 ふりかけ 牛乳	
夕	ご飯 みそ汁 プリの漬け焼き キャベツの青のりマヨ和え 漬物 ご飯 鶏肉のステーキソース ひじきサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 みそ汁 パンブキンスープ 白身魚のムニエル キャロットサラダ 漬物 ご飯 豚肉と豆腐のカレー風味煮 ほうれん草のソテー 漬物 フルーツカクテル	○郷土料理○ 味噌煮込み うどん 金平ポテト ブロッコリーの柚子風サラダ	ご飯 みそ汁 お好み焼き風卵焼き 白菜の塩昆布和え 漬物 ご飯 さばのトマトソースかけ 青梗菜のドレッシング和え 漬物 オレンジ	ご飯 みそ汁 鰹のタルタル焼き さつま芋の煮物 漬物 ご飯 鶏の冷部煮 れんこんサラダ 漬物 白桃のコンポート	ご飯 みそ汁 油淋鶏 野菜の中華和え 漬物 ご飯 サワラの香味焼き ごぼうの山椒炒め 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 みそ汁 焼鳥鳥井 みそ汁 人参のたらこ炒め ねぎ豆腐	
朝	ご飯 みそ汁 ソーセージとポテト炒め 菜の花の和風和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 竹輪と白菜のソテー もやしのボン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 白菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜煮 ほうれん草のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと青梗菜の煮煮し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ マゼドアンサラダ 漬物 ご飯 八宝菜風 春雨サラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 みそ汁 肉団子と野菜の炒め物 オクラのおかか和え うめびしお 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 すまし汁 親子煮 かにかまとわかめの酢の物 漬物 ご飯 カレーライス ブロッコリーサラダ 漬物 バナナ	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 さつま芋サラダ 漬物 ご飯 カレーの竜田揚げ ごぼうの梅マヨ和え 漬物 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 茄子の生姜和え 漬物 洋梨のコンポート	ご飯 みそ汁 豆腐のトロトロ煮 白菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜煮 ほうれん草のサラダ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま揚げと青梗菜の煮煮し 納豆 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ マゼドアンサラダ 漬物 ご飯 八宝菜風 春雨サラダ 漬物 パインのコンポート	ご飯 みそ汁 豚肉のガーリック炒め マカロニ入り洋風サラダ 漬物 ご飯 ホキの南蛮漬け風 大根の胡麻ドレサラダ 漬物 黄桃のコンポート	ご飯 みそ汁 ぶりの蒲焼き風 南瓜のいとこ煮 漬物 ご飯 鶏肉の中華風生姜焼き もやしと大葉の和え物 漬物 みかんのコンポート
夕	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 かにかまと小松菜の柚子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 手作りつくね 切干大根の胡麻和え 漬物 ご飯 とんかつ 竹輪と根菜の煮物 漬物 人参ゼリー	ご飯 みそ汁 塩ラーメン 焼き餃子 ナムル	ご飯 みそ汁 豚肉の味噌漬け焼き 白菜のおかか和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬け焼き 白菜のおかか和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬け焼き 白菜のおかか和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬け焼き 白菜のおかか和え 漬物 マンゴーのコンポート	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬け焼き 白菜のおかか和え 漬物 マンゴーのコンポート