

	1/1 水	1/2 木	1/3 金	1/4 土	1/5 日	1/6 月	1/7 火	1/8 水	1/9 木	1/10 金	1/11 土
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 切り干し大根炒り煮 いんげんの胡麻和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き キャベツと 油揚げのお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 いわしの梅煮 ゆず和え ふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが しらすおろし ふりかけ 味噌汁	七草粥 あじの塩焼き 牛乳 山吹和え	御飯 さわらの西京焼き 青菜の磯部和え 梅干し 味噌汁	御飯 一口がんと煮物 キャベツの ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め 白菜のゆず和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ほうれん草の 胡麻風味炒め キャベツのゆず和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳
昼	御飯 祝い肴2 紅白なます 炊き合わせ 雑煮 果物	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	梅しそわかめご飯 金目鯛の梅煮 チンゲン菜の和え物 りんごのコンポート すまし汁	穴子ちらし 茶わん蒸し 筍の土佐酢和え りんごきんとん すまし汁	えびの卵とじうどん 筑前煮 ヨーグルト和え	御飯 オムレツのデミソース マカロニサラダ コンソメスープ しば漬	御飯 鶏肉団子鍋 かぶの生姜和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 八宝菜 豆腐のナムル 桜だいいん 卵のスープ	御飯 鮭のマスタード焼き ひじきの煮物 赤かぶ漬け 味噌汁	黒糖パン かぼちゃコロケ アスパラサラダ コンソメスープ イチゴジャム	御飯 豚肉の葱味噌焼き なすの金平 きゅうり漬 味噌汁 ビタミン
夕	御飯 鶏肉の黄身焼き じゃが芋の金平 しらす豆腐サラダ 漬物	御飯 松風焼 卵豆腐 白菜のゆず和え もも缶	御飯 豚肉とオクラの炒め物 なすの生姜醤油 豆甘煮 青しその実漬	御飯 牛肉の大和煮 納豆 きゅうり漬け フルーツカクテル	菜飯 おでん 小松菜と 冬瓜の炒め物 桜だいいん パン缶	御飯 豚肉と かぼちゃ炒め ぬた きゅうり漬 もも缶	御飯 回鍋肉 エビの中華煮 じゃが芋のからし和え ブイ・クレスゼリー	御飯 ぶり大根 なすの生姜醤油 刻みつぼ漬け 洋ナシ	御飯 伏見卵 酢の物 うぐいす豆 きゅうり漬け	御飯 つくねの小判焼き 五色和え しば漬 バナナ	御飯 かれいの生姜煮 大豆のそぼろ炒め煮 春菊のくるみ和え パン缶
	1/12 日	1/13 月	1/14 火	1/15 水	1/16 木	1/17 金	1/18 土	1/19 日	1/20 月	1/21 火	1/22 水
朝	御飯 青菜の煮物 かぶの梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 五目煮 ちくわときゅうり の和え物 あみ佃煮 味噌汁	御飯 青ひらす西京焼き キャベツとチーズ の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 なすの炒め煮 チキンときゅうりの ごま酢和え 昆布佃煮 味噌汁	中華粥 鶏そぼろ なると和え たかな漬け 牛乳	御飯 ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め チンゲン菜と 桜エビの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 治部煮 白菜のおかか和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 かぶの煮物 いんげんの胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜炒め 長芋の梅肉和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 肉団子の中華風煮 大根のゆかり和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 大根の そぼろあんかけ 空也蒸し すまし汁 りんご缶	御飯 かつのおろし煮 山芋のなめ茸和え しば漬 味噌汁	御飯 白菜と鶏肉 のクリーム煮 豆腐のドレッシング きゅうり漬け 味噌汁	御飯 豆乳なべ風 すまし汁 もやし炒め 赤かぶ漬け	御飯 ヒレカツ 金平ごぼう きゅうり漬け すまし汁	食パン 鶏肉の野菜ソース ポテトサラダ イチゴジャム コンソメスープ	御飯 芋煮 大豆のごま酢和え 青しその実漬 味噌汁	味噌ラーメン シュウマイ 杏仁豆腐	御飯 肉団子とキャベツ煮 冬瓜の酢の物 青しその実漬 中華スープ	御飯 ひじき入りがんも じゃが芋の胡麻和え 赤かぶ漬け すまし汁	御飯 牛肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ 桜だいいん 味噌汁
夕	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 信田煮 たらこ炒め 納豆 桜だいいん	御飯 黒むつの照り焼き 根菜の煮物 田舎金時豆 ブイ・クレスゼリー	御飯 赤魚の西京焼き ぜんまいの煮物 桜だいいん りんご缶	御飯 根菜とつくね煮 千切りたくあん フルーツヨーグルト	御飯 牛井風 三色豆 きゅうりの酢の物 パン缶	ゆかり御飯 鯖の塩焼き 吉野煮 野沢菜漬け もも缶	御飯 豚肉の五色炒め 豆甘煮 きゅうり漬け フルーツカクテル	御飯 すき焼き風煮 かぼちゃの煮物 漬物 りんごのコンポート	御飯 豚肉の生姜焼き 鶏肉と大根の煮物 もずく酢 フルーツミックス	御飯 さわらのみりん漬け れんごんの金平 納豆 みかん缶詰
	1/23 木	1/24 金	1/25 土	1/26 日	1/27 月	1/28 火	1/29 水	1/30 木	1/31 金	栄養メモ	
朝	御飯 焼き秋鮭 ちくわと チキンボールの煮物 たいみそ 味噌汁	御飯 白菜のとろとろ煮 いんげんの胡麻和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 大根の金平 もやしの生姜和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ひじきの煮物 きゅうりの中華和え 梅干し 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 なすのおかか和え ふりかけ 味噌汁	雑炊 五目煮 ほうれん草の胡麻和え 赤かぶ漬け 牛乳	御飯 小松菜の卵炒め なめたけおろし 昆布佃煮 味噌汁	御飯 大根のしぐれ煮 ちくわと白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 ピーマンと じゃこの炒め物 ふりかけ 味噌汁	1月栄養メモ 春の七草 セリ、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずしろ、すずな。1月7日の朝に無病息災を願って七草粥を食べる習慣は中国から伝わったものだそう、江戸時代には將軍家をはじめ、一般家庭でも食べられるようになったと言われています。おせち料理とがらり違って質素であり、正月中のご馳走による胃の負担を和らげてくれる非常に理にかなった昔の人の生活の知恵です。今月はおせち料理、七草粥、鏡開きと日本の伝統行事が続きます。本年も宜しくお願ひします。	
昼	御飯 スペイン風オムレツ チキンサラダ しば漬 味噌汁	ロールパン 白身魚のムニエル グリーンサラダ イチゴジャム コンソメスープ	御飯 肉詰め煮 さつま芋のレモン煮 青しその実漬 中華スープ	御飯 鶏のから揚げ ツナサラダ たくあん コンソメスープ	親子丼 一口がんもの含め煮 桜だいいん すまし汁	御飯 赤魚の煮つけ かぶの生姜和え しば漬 団子汁	御飯 鯖の味噌煮 きゅうりの酢の物 たくあん のっぺい汁	カレーライス アスパラサラダ 香の物 コンソメスープ	食パン チキンと根菜 のクリーム煮 ツナサラダ あんずジャム コンソメスープ		
夕	御飯 すずきの照り焼き 肉じゃが 青菜と桜エビの和え物 ブイ・クレスゼリー	御飯 つくねの小判焼き 里芋煮 えびとオクラの たたき和え みかん缶詰	御飯 鱈の南蛮漬け なすの炒め物 五色和え パン缶	御飯 豚肉の梅風味蒸し 煮奴 大豆の味噌金平 フルーツヨーグルト	御飯 かじきの ちゃんちゃん焼き じゃが芋の煮物 豆甘煮 パン缶	御飯 さんまの塩焼き 春菊のくるみ和え 漬物 フルーツポンチ	菜飯 海老の五目煮 春雨サラダ きゅうり漬け りんごヨーグルト	御飯 キムチ鍋 モロヘイヤのお浸し しば漬 もも缶	御飯 回鍋肉 チンゲン菜の中華煮 もやしのナムル 洋ナシ		