

	平成27年 1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)		
朝	御飯 祝い肴 味噌汁 牛乳 【10時】甘酒	御飯 鯖の粕漬 菜の花のお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 車麩の煮物 もやしと人参のナムル ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 網さやの卵とじ 小松菜のわさび醤油和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナと野菜の彩りソテー 豆腐のそぼろかけ 白菜の中華和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	七草粥 豆腐のそぼろかけ カリフラワーの梅風味 漬物 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 白菜のしょうが和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 オクラのお浸し ゆずみそ 味噌汁・牛乳	ご飯 マカロニのコンソメ煮 ツナサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 とろろ芋 ふりかけ 味噌汁・牛乳		
	昼	☆ 季節食 ☆ 	☆ 季節食 ☆ 	☆ 季節食 ☆ 	☆ 季節食 ☆ 	☆ 季節食 ☆ 	☆ 季節食 ☆ 	☆ 季節食 ☆ 	☆ 季節食 ☆ 	☆ 季節食 ☆ 	☆ 季節食 ☆ 	☆ 季節食 ☆ 	
		御飯 すき焼き 長芋の鱧子酢和え キャベツと若布の生姜和 漬物	御飯 松風焼き 海老しんじょうの煮物 洋梨のコンポート 漬物	御飯 鶏肉の黄身焼き キャベツと油揚げのお浸し フルーツカクテル 漬物	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ 福神漬 りんご	ご飯 牛肉の焼肉風炒め もやしとザーサイの和え物 バナナ 漬物	ご飯 鮭のおろし煮 ほうれん草のごま和え 白桃のコンポート 胡瓜の浅漬け	ご飯 鶏肉の照り焼き シーザーサラダ フルーチェ(りんご) 大根の浅漬け	ご飯 白身魚フライ 小松菜のお浸し 人参ゼリー つぼ漬	ご飯 あじの山椒焼き 切り昆布の煮物 みかんのコンポート しば漬	ご飯 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ベーコンと青菜のソテー パイ 漬物	ご飯 鱧の西京焼き しめじとキャベツの和え物 洋梨のコンポート 漬物	
		1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	
朝		ご飯 ウインナーと野菜のソテー 大根のごま酢和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 鯨の塩焼き ほうれん草のごまドレ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	雑炊 かつおと野菜の旨煮 かぶのゆかり和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 はんぺんの和風あんかけ 野菜つみれの煮物 茄子のお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 納豆 いんげんの和え物 うめびしお 味噌汁・牛乳	ご飯 五目卵焼き 白菜のトロロ煮 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナ大根 肉詰めいなりの含め煮 ちんげん菜のきのこ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ツナ大根 肉詰めいなりの含め煮 ちんげん菜のきのこ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 ちんげん菜のきのこ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 ちくわとキャベツの炒め物 にらともやしの和え物 ふりかけ 味噌汁・牛乳	
	昼	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 白菜のお浸し 漬物 味噌汁	豚かつ 金平ごぼう 胡瓜漬 春雨スープ	タンメン 焼売 杏仁豆腐	ご飯 豚肉の香味焼き 春風サラダ 漬物 味噌汁	ご飯 かじまぐろの味噌焼き 白滝と木耳の炒り煮 つぼ漬 味噌汁	ご飯 スタミナ炒め ナムル ザーサイ パンブキンスープ	ご飯 和風ポーク 南瓜ミルク煮 ピクルス コンソメスープ	ご飯 鯖の味噌煮 青菜の煮浸し 沢庵 清汁	ご飯 けんちんうどん 胚芽ロール 牛乳寒天 イタリアンサラダ コーンスープ	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き さつまいもの甘煮 ポトフ いちごジャム コーンスープ	ご飯 たらこのマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 つぼ漬 コンソメスープ	
		夕	ご飯 千草焼き ブロッコリーサラダ キウイ 漬物	ご飯 ブリの付焼 ふきの信田煮 人参ゼリー 大根の浅漬け	ご飯 自家製ひりょうず 酢味噌和え 洋ナシのコンポート 野沢菜漬	ご飯 たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 フルーツカクテル 漬物	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき フルーチェ(いちご) 漬物	ご飯 煮魚(赤魚) 胡瓜ともやしの土佐酢和え りんご 漬物	ご飯 豆腐とえびの旨煮 大根のしそ風味 白桃のコンポート 昆布佃煮	ご飯 手作りつくね キャベツのピーナッツ和え 人参ゼリー 漬物	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き きざみ昆布の煮物 洋梨のコンポート うぐいす豆	ご飯 かじきのバター醤油焼き 小松菜の和え物 バナナ 漬物	ご飯 肉豆腐 里芋の煮物 黄桃のコンポート 漬物
			1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	管理栄養士からのコメント	
朝			ご飯 車麩の煮物 ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 ウインナーと青菜のソテー 納豆 カリフラワーの和え物 うめびしお 味噌汁・牛乳	雑炊 ウインナーと青菜のソテー カリフラワーの和え物 のり佃煮 牛乳	ご飯 鶏肉の炒め物 オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 はんぺんと野菜の炒め 小松菜の生薬醤油和え ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 挽肉の炒め物 卵の花 ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 和風チャンブル しらすおろし ふりかけ 味噌汁・牛乳	ご飯 京がんもの煮物 白菜のお浸し ゆずみそ 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 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 五目豆 チンゲン菜のしめじ和え ふりかけ 味噌汁・牛乳
	昼		ご飯 ポークピカタ ささみと青菜のごま和え きゅうりの浅漬け 味噌汁	ご飯 鮭の柚庵焼き 豆腐の含め煮 野沢菜漬 清汁	★お楽しみ献立★ ホキのもろみ焼き ほうれん草とカツオの和 しば漬 清汁	ご飯 ホキのもろみ焼き 温泉卵 もやしのごま酢和え 味噌汁	牛丼 味噌汁	ご飯 鶏肉のネギ塩だれ メンチカツ 花野菜サラダ いちごジャム 味噌汁	ご飯 黒糖ロール メンチカツ いちごジャム コンソメスープ	ご飯 チャーハン ポークステーキ バナパンジー風サラダ フルーチェ(みかん) 青しその実 味噌汁	ご飯 チャーハン ポークステーキ バナパンジー風サラダ フルーチェ(みかん) 青しその実 味噌汁	ご飯 チャーハン ポークステーキ バナパンジー風サラダ フルーチェ(みかん) 青しその実 味噌汁	
		夕	カレイのおろし煮 南瓜の煮物 パンアップル 昆布佃煮	ご飯 煮こみハンバーグ 野菜のマリネ フルーツカクテル 漬物	ご飯 メヌケの有馬焼き 山菜巾着の煮物 りんごのコンポート 漬物	ご飯 麻婆豆腐 蓮根の金平 フルーチェ(ぶどう) つぼ漬	ご飯 さばの照り焼き 炒り鶏 フルーチェカクテル 漬物	ご飯 おでん ごぼうサラダ 杏仁豆腐 野沢菜漬	ご飯 おでん じゃが芋のそぼろ煮 キウイ 赤かぶ漬	ご飯 太刀魚の味噌焼き じゃが芋のそぼろ煮 キウイ 赤かぶ漬	ご飯 鰯の山椒焼き 里芋の磯辺和え 人参ゼリー 胡瓜漬	ご飯 肉野菜炒め 切干大根の炒め煮 バナナ しば漬	
			 「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る薬効があるといわれています。特に無病息災に過ぐ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ます。どうぞ宜しくお願い致します。										
 「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る薬効があるといわれています。特に無病息災に過ぐ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ます。どうぞ宜しくお願い致します。													
 「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る薬効があるといわれています。特に無病息災に過ぐ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ます。どうぞ宜しくお願い致します。													