

	1/1 木	1/2 金	1/3 土	1/4 日	1/5 月	1/6 火	1/7 水	1/8 木	1/9 金	1/10 土	1/11 日
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 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 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 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 一口がんもの煮物 キャベツの ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 黒むつ西京焼き 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	御飯 青菜の煮物 かぶの梅肉和え ふりかけ 味噌汁
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	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	梅しそわかめご飯 メバルの煮付け チンゲン菜の和え物 りんごのコンポート すまし汁	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 鯖の味噌煮 きゅうりの 酢の物 たくあん のっぺい汁	御飯 鮭のマスタード焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁	黒糖パン チーズハンペンフライ アスパラサラダ 冬野菜ミネストローネ 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	御飯 大根のそぼろ あんかけ 空也蒸し すまし汁 りんご缶
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 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 桜だいこん パン缶	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 プリの冬野菜あんかけ 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 伏見卵 春菊の胡麻和え うぐいす豆 きゅうり漬	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	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
	1/12 月	1/13 火	1/14 水	1/15 木	1/16 金	1/17 土	1/18 日	1/19 月	1/20 火	1/21 水	1/22 木
朝	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 大根の田舎風炒め チキンときゅうり のごま酢和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	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 ほうれん草の ピーナッツ和え 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 春雨の五目炒め 大根のゆかり和え ふりかけ 味噌汁	御飯 焼き秋鮭 チンゲン菜と 油揚げの煮びたし たいみそ 味噌汁
昼	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 豆乳キムチ鍋 すまし汁 もやし炒め なつみかん	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 白身魚のフライ 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 鯖の塩焼き 葱だれかけ じゃが芋の 胡麻和え 赤かぶ漬け すまし汁	御飯 スペイン風オムレツ チキンサラダ しば漬 味噌汁	御飯 鶏肉団子鍋 かぶの生姜和え 青しその実漬 味噌汁
夕	御飯 信田煮 たらこ炒め 納豆 桜だいこん	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 桜だいこん りんご缶	御飯 根菜とつくね煮 しらすおろし フルーツヨーグルト 千切りたくあん	御飯 牛井風 三色豆 きゅうりの酢の物 パン缶	ゆかり御飯 ほっけのおろしソース 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 ちやの煮物 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 もも缶	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	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
	1/23 金	1/24 土	1/25 日	1/26 月	1/27 火	1/28 水	1/29 木	1/30 金	1/31 土	栄養メモ	
朝	御飯 白菜のとろとろ煮 春菊の胡麻和え 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 白菜のゆず和え 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 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	御飯 白菜とベーコンの炒 め 梅肉和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	「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 があるとされています。特に無病 息災に過せると愛用されてきまし た。スズナはカブ、すずしろは大根 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・七草粥を提供させていただきま す。今年も皆様に楽しみにしてい ただける。食事作りに努めて参りま す。宜しくお願い致します。	
昼	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 桜だいこん すまし汁	御飯 黄金かれいの煮付け かぶの生姜和え しば漬 さつま汁	御飯 タラの味噌鍋風 大豆のごま酢和え 桜だいこん すまし汁	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 あみずジャム コンソメスープ	御飯 焼き肉 モロヘイヤの おかか和え しば漬 すまし汁		
夕	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 白身魚の南蛮漬け 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 さわらの味噌マヨ焼き 厚揚げの中華炒め 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	御飯 鮭の柚子庵焼き 大根の炒め煮 うぐいす豆 もも缶		