

	平成28年 1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)	1月11日(月)		
朝	御飯 祝い肴 味噌汁 牛乳 【10時】甘酒	ご飯 鯖の粕漬 青菜のお浸し たいみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 麩と豚肉の煮物 もやしのナムル ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 絹さやの卵とじ キャベツのしその実和え かつおふりかけ 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 野菜の彩りソテー 白菜の中華和え のりたまふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 七草粥 豆腐のそぼろ煮 カリフラワーの梅風味 牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の炒め煮 ツナの和え物 しば漬 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 うの花 たらこふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 マカロニのコンソメ煮 オクラのお浸し のりたま 味噌汁/牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 大根のごま酢和え かつおふりかけ 味噌汁/牛乳		
	昼	☆季節食☆	ご飯 ほっけの塩焼き 青菜のわさび和え つぼ漬 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 野菜とザーサイの和え物 しば漬 味噌汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ ピクルス パンブキンスープ	ご飯 ブリ大根 里芋の磯辺和え 野沢菜漬 味噌汁	ご飯 キャロットロール 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 白身魚フライ 生野菜サラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 豆腐のふわふわ玉子煮 鶏肉のしょうが焼き ぜんまいの煮物 漬物 清汁	ご飯 鶏肉のしょうが焼き 豆腐チャンプルー つぼ漬 味噌汁			
		夕	ご飯 すき焼き 温泉玉子 キャベツと若布の生姜和え 漬物	ご飯 松風焼き 海老しんじょうの煮物 洋梨のコンポート 漬物	ご飯 鶏肉の黄身焼き 青菜と油揚げのお浸し 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 豚肉のマスタード焼き 春雨ときくらげ炒め フルーツカクテル 漬物	ご飯 ホキの山椒焼き 南瓜の煮物 フルーチェ(りんご) 漬物	ご飯 カレーのおろし煮 ほうれん草のごま和え 白桃のコンポート 漬物	ご飯 シーフードカレー トマトサラダ 福神漬 バナナ	ご飯 かじきのバター醤油焼き 切り昆布の煮物 みかんのコンポート 漬物	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し 人参ゼリー 漬物	ご飯 回鍋肉 青菜炒め パイ ザーサイ 漬物	ご飯 鯖の西京焼き しめじとキャベツの和え物 杏仁豆腐 漬物
			1月12日(火) 1月13日(水) 1月14日(木) 1月15日(金) 1月16日(土) 1月17日(日) 1月18日(月) 1月19日(火) 1月20日(水) 1月21日(木) 1月22日(金)										
朝			ご飯 厚焼き玉子 かにと胡瓜の和え物 たらこふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 とろろ芋 赤しその実 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜の煮浸し ポパイサラダ かつおふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 鶏挽肉と野菜の炒め物 野菜のマリネ ゆずみそ 牛乳	ご飯 ツナじゃが 納豆 うめびし 味噌汁/牛乳	ご飯 田舎煮 小松菜のクルミ和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 京がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 車麩の煮物 えのきのおろし和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 あさりのコンソメ煮 ベーコンと野菜のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉団子の煮物 青菜の和えもの ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉詰めいなりの含め煮 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳
	昼		ご飯 鮭のチャンチャン焼き 金平しらたき 漬物 すまし汁	ご飯 メンチカツ 白菜のマリネ 漬物 クリームポタージュ	ご飯 たぬきそば 根菜のそぼろ煮 あさりのぬた	◎郷土料理◎ ～石川県～ べろべろ	中華丼 ちんげん菜のあえもの 胡瓜漬 春雨スープ	ご飯 鶏肉の七味焼き かぶの柚香煮 漬物 味噌汁	ご飯 たらのおろしポン酢 菜の花のごま和え 漬物 味噌汁	ご飯 黒糖食パン ミートローフ あんずジャム コンソメスープ	ご飯 かに玉 キャベツのコールスロー ザーサイ わかめスープ	ご飯 鰯の南蛮漬 里芋のそぼろ煮 漬物 味噌汁	ご飯 ピラフ ポトフ 野菜のマリネ 漬物 パンブキンスープ
		夕	ご飯 スタミナ炒め ブロッコリーサラダ オレンジ 漬物	ご飯 あじの有馬焼き ふきの信田煮 人参ゼリー 漬物	ご飯 千草焼き レバーの煮付け フルーチェ(いちご) 漬物	ご飯 豚肉の香味焼き 春雨サラダ 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 自家製ひりょうず 昆布の煮物 キウイ 漬物	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 豚肉と根菜の煮物 洋梨のコンポート つぼ漬	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 メヌケの煮付け きゅうりの梅風味あえ フルーチェ(みかん) 昆布佃煮	ご飯 ホキのもろみ焼き 春雨の中華風 りんごのコンポート 漬物	ご飯 豚肉のネギ塩だれ かぶのしそ風味 パイ 漬物	ご飯 かわいいの葉味蒸し ブロッコリーのにんにく炒め 人参ゼリー 漬物
			1月23日(土) 1月24日(日) 1月25日(月) 1月26日(火) 1月27日(水) 1月28日(木) 1月29日(金) 1月30日(土) 1月31日(日)										
朝			ご飯 炒り卵 茄子の生姜和え 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 ゆずみそ 牛乳	ご飯 さつま揚げと野菜炒め煮 小松菜のわさび醤油和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 青梗菜のそぼろ煮 いんげんの昆布和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 ほうれん草炒め ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 鶏肉と野菜の洋風炒め 白菜サラダ 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 のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 納豆 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 かつおと野菜の旨煮 はんぺんの煮浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 おせち料理・七草粥	ご飯 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 かじきの茸あんかけ 庄内麩の味噌炒め 漬物 味噌汁	☆お楽しみ献立☆ 肉野菜炒め 金平ごぼう 漬物 味噌汁	ご飯 白身魚のカレー風味焼き 大根の胡麻サラダ いちごジャム コンソメスープ	ご飯 コロケ かぶのマリネ ザーサイ クリームポタージュ	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしと三つ葉のゆず風味 味噌汁	ご飯 カレーの梅煮 にんじんのしりしり 漬物 味噌汁	ご飯 つくね鍋 餃子の野菜餡 つぼ漬 味噌汁	ご飯 味噌ラーメン	ご飯 餃子の野菜餡 杏仁豆腐	ご飯 鰯の煮付け	
		夕	ご飯 鶏肉のクリームソース イタリアンサラダ 白桃のコンポート 漬物	ご飯 豚肉の細切り炒め ひじきのサラダ みかんのコンポート 漬物	ご飯 鯖の味噌煮 カリフラワーのあえもの りんご 漬物	ご飯 鶏肉の香味ソース 厚揚げの中華風 フルーツカクテル 漬物	ご飯 ホキのピカタ 彩り野菜ソテー パインのコンポート 漬物	ご飯 ブリの有馬焼き 酢味噌和え 人参ゼリー 昆布佃煮	ご飯 鶏肉と根菜のサッパリ煮 揚げだし豆腐 バナナ 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 ブルーチェ(ぶどう) しば漬	ご飯 鰯の煮付け れんごんの高菜炒め トマト冷奴 漬物	ご飯 2016	