

	1/1 金	1/2 土	1/3 日	1/4 月	1/5 火	1/6 水	1/7 木	1/8 金	1/9 土	1/10 日	1/11 月
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 小松菜と 油揚げの煮浸し 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 じゃが芋 カレー風味和え 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 黒むつ西京焼き 白菜のゆず和え ふりかけ 味噌汁	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 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 青ひらす西京焼き 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	けんちんうどん 根菜の辛子旨煮 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	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 鮭のマスタード焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁	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 白菜と鶏肉 のクリーム煮 かぼちゃサラダ きゅうり漬 味噌汁
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 フルーツカクテル	御飯 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 フ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 つくねの小判焼き 五色和え しば漬 りんごゼリー	御飯 伏見卵 春菊の胡麻和え うぐいす豆 きゅうり漬	御飯 かれいの生姜煮 大豆のそぼろ炒め煮 小松菜の和え物 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 火	1/13 水	1/14 木	1/15 金	1/16 土	1/17 日	1/18 月	1/19 火	1/20 水	1/21 木	1/22 金
朝	御飯 五目煮 ちくわと きゅうりの和え物 たいみそ 味噌汁	御飯 ニラ玉 キャベツの昆布和え 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	御飯 ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え ふりかけ 味噌汁	中華粥 鶏そぼろ 小松菜の生姜和え たかな漬 牛乳	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 白菜のとろとろ煮 春菊の胡麻和え 昆布佃煮 味噌汁
昼	大根めし メバルの煮付け 大根の酢の物 しば漬 味噌汁	御飯 豆乳キムチ鍋 すまし汁 里芋のゆず味噌 なつみかん	御飯 とり天 なめたけおろし きゅうり漬 のっぺい汁	食パン 白身魚のフライ ほう れん草サラダ イチゴ ジャム コンソメスープ	御飯 ぶりの薫り醤油焼き 金平ごぼう きゅうり漬 すまし汁	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 マスカットゼリー	御飯 肉団子とキャベツ煮 冬瓜の酢の物 青しその実漬 すまし汁	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 オムレツのデミソース チキンサラダ しば漬 冬野菜ミネストローネ	ロールパン 白身魚の カレー風味ムニエル グリーンサラダ イチゴジャム コンソメスープ
夕	御飯 信田煮 たらこ炒め 納豆 フルーツカクテル	御飯 黒むつの照り焼き 根菜の煮物 田舎金時豆 みかんゼリー	御飯 赤魚の西京焼き ぜんまいの煮物 赤かぶ漬け りんご缶	御飯 牛丼風 三色豆 きゅうりの酢の物 パン缶	御飯 根菜とつくね煮 しらすおろし フルーツミックス 千切りたくあん	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 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 もも缶	御飯 さわらのみりん漬け れんごんの金平 納豆 キウイ	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
	1/23 土	1/24 日	1/25 月	1/26 火	1/27 水	1/28 木	1/29 金	1/30 土	1/31 日	栄養メモ	
朝	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	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 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 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 白菜とベーコンの炒め 梅肉和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	<p>＜栄養メモ＞</p> <p>おせち料理は、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です。七草は、無病息災に過ごせると愛用されてきました。施設でもお正月料理、七草粥を提供させて頂きます。旬の食材、鮭は、身が裂けやすいことからその名がついたと言われ、この裂けやすい赤い身に栄養価があります。鮭の身の赤は「アスタキサンチン」という成分の色で強力な抗酸化作用をもち、動脈硬化や糖尿病といった生活習慣病などにも効果があるとされます。今月は、鮭料理、大根づくし献立など旬食材を多く取り入れています。今年も皆様に楽しみにして頂ける食事作りに努めて参ります。</p>	
昼	御飯 かつのおろし煮 かぶの生姜和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 肉詰め煮 さつま芋のレモン煮 漬物 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	レーズンロール 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	カレーライス アスパラサラダ 香の物 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 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 白身魚の南蛮漬け なすの炒め物 五色和え バナナ	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 りんごヨーグルト	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 さわらの味噌マヨ焼き 厚揚げの中華炒め しば漬 なつみかん	御飯 鮭の柚子庵焼き 大根の炒め煮 うぐいす豆 もも缶		