

	平成29年 1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	
朝	御飯 祝い肴 味噌汁 牛乳 【10時】甘酒	ご飯 鯖の粕漬 菜の花の菊和え たいみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 麩と鶏肉の煮物 もやしとにらの和え物 ふりかけ(かつお) 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 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉詰めいりの煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁/牛乳	ご飯 ウインナーと野菜の炒め物 ツナの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 七草粥 豆腐のそぼろ煮 カリフラワーのおかか和え 牛乳	ご飯 野菜の彩りソテー 白菜の中華和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 うの花 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 厚焼き玉子 かにと胡瓜の和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 きつま揚げと野菜の煮浸し ポパイサラダ ふりかけ 味噌汁/牛乳	
	昼	☆ 季節食 ☆		ご飯 ほっけの塩焼き ほうれん草のわさび和え つぼ漬け 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 野菜とザーサイの和え物 しば漬け 味噌汁	胚芽食パン 豚肉のチーズ風味焼き ポテトサラダ りんごジャム コンソープ	ご飯 ブリ大根 里芋の磯辺和え 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 漬物 味噌汁	◎郷土料理◎ ～佐賀県～ がめ煮	ご飯 鮭の和風ムニエル 金平しらたき すまし汁 パンプキンスープ	ご飯 たまきそば 根菜のそぼろ煮 豆苗の胡麻和え	
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		すき焼き 温泉玉子 キャベツと若布の生姜和え 漬物	松風焼き ふきの煮物 洋梨のコンポート 漬物	自家製ひりょうず 青菜と油揚げのお浸し デザートベース(チョコ) 漬物	豚肉のマスタード焼き 中華サラダ 人参ゼリー 漬物	ホキの照り焼き 南瓜の煮物 キウイ 漬物	たらのパター醤油焼き 切り昆布の煮物 みかんのコンポート 漬物	トマトサラダ 福神漬け バナナ 漬物	カレーのおろし煮 ほうれん草のごま和え 牛乳寒天 漬物	たらの香味焼き 春雨サラダ 人參ゼリー つぼ漬け 漬物	スタミナ炒め カリフラワーの和え物 オレンジ 漬物	ホキの山椒焼き レバーの煮付け デザートベース(ヨーグルト) 漬物
1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)		
朝	ご飯 マカロニのコンソメ煮 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 挽肉と青菜のソテー 野菜のマリネ ゆずみそ 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 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 とろろ芋 刻みつぼ漬け 味噌汁/牛乳	ご飯 ツナじゃが 納豆 うめびしお 味噌汁/牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 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 車麩の炒め煮 えのきのおろし和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 田舎煮 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 雑炊 ちくわと大根の煮物 キャベツのゆかり和え 刻みきゅり漬け 牛乳	
	昼	ご飯 豆腐のふわふわ玉子とじ ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 酢味噌和え つぼ漬け 味噌汁	ご飯 鱈の西京焼き 豆腐チャンプルー 漬物 味噌汁	ご飯 メンチカツ 海老と野菜のマリネ 漬物 クリームポタージュ	ご飯 ちんげん菜のあえもの しば漬け 春雨スープ 漬物	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 クリームシチュー キャベツのコールスロー あんずジャム コンソメスープ	ご飯 かこ玉 厚揚げのチリソース ザーサイ コーンスープ	ご飯 鰻の南蛮漬け カリフラワーの和え物 漬物 味噌汁	☆お楽しみ 献立☆ 
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		回鍋肉 青菜炒め パイン ザーサイ	白身魚フライ 花野菜サラダ 杏仁豆腐 漬物	豚肉の生姜焼き しめじとキャベツの和え物 黄桃のコンポート 漬物	あじの有馬焼き ふきの信田煮 りんごのコンポート 漬物	手作りつくね 昆布の煮物 キウイ つぼ漬け	鮭のマヨネーズ焼き 豚肉と根菜の煮物 人參ゼリー 漬物	トマト煮込みハンバーグ マカロニサラダ バナナ 漬物	ホキのもろみ焼き 春雨の中華風 牛乳寒天 昆布佃煮	赤魚の煮付け もやしの和風サラダ フルーチェ(いちご) 漬物	豚肉のネギ塩だれ かぶのしそ風味 パインのコンポート 漬物	若鶏のオイスター炒め ひじきのサラダ みかんのコンポート しば漬け
1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	管理栄養士からのコメント			
朝	ご飯 里芋と野菜の煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 かつおと野菜の煮物 はんぺんの煮浸し ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 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 たいみそ 牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 納豆 刻みしば漬け 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 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 さんまの蒲焼 青菜ときのこのソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 炒り卵 茄子の生姜和え ふりかけ 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 ポトフ 野菜のマリネ 漬物 パンプキンスープ	味噌ラーメン 餃子の野菜餡 杏仁豆腐 清汁	ご飯 さばの塩焼き 五目ひじき 漬物 清汁	ご飯 鶏肉の香味ソース 大根の胡麻サラダ 漬物 クリームポタージュ	ご飯 カリフラワーしそ風味 らっきょう コンソメスープ 味噌汁	ご飯 ブリの有馬焼き もやしと三つ葉のゆず風味 庄内麩の味噌炒め 漬物 味噌汁	ご飯 鶏肉と根菜のサッパリ煮 コロケ ブロッコリーのガーリック風味 いちごジャム コーンスープ	ご飯 かじきの茸あんかけ ひじき煮 漬物 味噌汁			
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		白身魚の薬味蒸し ブロッコリーの和え物 黄桃のコンポート 漬物	鱈の煮付け れんごんの高菜炒め トマト冷奴 漬物	肉野菜炒め 金平ごぼう キウイ 漬物	たら照り焼き 厚揚げの中華風 フルーツカクテル 漬物	海老と豚肉のオイスター炒め 切干大根の炒め煮 デザートムース(ピーチ) 漬物	豚肉の生姜焼き 小松菜のお浸し 人參ゼリー うぐいす豆	カレーの梅煮 にんじんのしりしり オレンジ 漬物	千草焼き 彩り野菜ソテー パイン 漬物	鶏肉のクリームソース イタリアンサラダ みかんおコンポート 漬物		