

	1/1 日	1/2 月	1/3 火	1/4 水	1/5 木	1/6 金	1/7 土	1/8 日	1/9 月	1/10 火	1/11 水
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 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 いわしの梅煮 かぶのゆず風味 ふりかけ 味噌汁	御飯 里芋のそぼろ煮 しらすおろし ふりかけ 味噌汁	七草粥 鶏だんごとふきの煮 物 牛乳 山吹和え	御飯 ニラ玉 キャベツの昆布和え 梅干し 味噌汁	御飯 一口がんもの煮物 モロヘイヤのツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ほうれん草の胡麻風 味炒め 白菜のかにかま和え 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 オレンジ	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	梅しそわかめご飯 赤魚の煮つけ チンゲン菜の和え物 りんごのコンポート すまし汁	味噌ラーメン シュウマイ いちごムース	ロールパン ポトフ マカロニサラダ コーンクリームスープ メープルシロップ	御飯 鯖の味噌煮 きゅうりの酢の物 奈良漬 のっぺい汁	御飯 豆乳キムチ鍋 すまし汁 長芋の大葉和え なつみかん	御飯 鮭のマスタード焼き ぜんまい炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の葱味噌焼き 大根の金平 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 温泉卵 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 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 おでん 小松菜と冬瓜の炒め 物 桜だいこん マスカットゼリー	御飯 ブリの冬野菜あんか け 豆腐の葱チャンプル 赤かぶ漬け もも缶	御飯 回鍋肉 エビの中華煮 じゃが芋のからし和え 洋ナシ	御飯 黒むつの照り焼き 根菜の煮物 田舎金時豆 ヨーグルト和え	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 木	1/13 金	1/14 土	1/15 日	1/16 月	1/17 火	1/18 水	1/19 木	1/20 金	1/21 土	1/22 日
朝	御飯 五目煮 わさび和え たいみそ 味噌汁	御飯 冬瓜と車麩の煮物 じゃが芋といんげん の胡麻和 え ふりかけ 味噌汁	御飯 炒り豆腐 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 野菜炒め チンゲン菜と 桜エビの和え物 あみ佃煮 味噌汁	中華粥 鶏そぼろ 小松菜の生姜和え たかな漬け 牛乳	御飯 春雨の五目炒め 長芋の梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 豚肉とふきの炒め煮 白菜のおかか和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 治部煮 小松菜の和風サラダ 梅干し 味噌汁	御飯 春雨の五目炒め かぶのゆかり和え あみ佃煮 味噌汁	御飯 あじの塩焼き 味噌汁 絹さやの春雨炒め たいみそ	雑炊 五目煮 ほうれん草の胡麻和 え 赤かぶ漬け 牛乳
昼	御飯 白身魚のフライ ほうれん草サラダ 漬物 味噌汁	御飯 メバルの煮付け 大根のそぼろ炒め しば漬 すまし汁	御飯 とり天 なめたけおろし きゅうり漬 のっぺい汁	御飯 アジの塩焼き 葱だれかけ じゃが芋の胡麻和え 赤かぶ漬け さつま汁	御飯 ぶりの薫り醤油焼き 金平ごぼう 白菜漬け 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	かつめし さつま芋と玉ねぎ の塩麹バター煮 きのこのスープ パインムース	御飯 黒むつの照り焼き 切り干し大根の酢の 物 しば漬 和風ポトフ	御飯 かぼちゃコロケ チキンサラダ ママレード 冬野菜ミネストローネ	御飯 がめ煮 つみれ汁 長芋のたらこ和え フルーツカクテル	御飯 黄金かれいの煮付け ビーフン炒め 野沢菜漬け 豚汁
夕	御飯 信田煮 たらこ炒め 納豆 フルーツカクテル	御飯 牛井風 三色豆 菜の花の辛し和え パン缶	御飯 赤魚の西京焼き ビーフン炒め 赤かぶ漬 りんご缶	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 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 ヨーグルト和え	御飯 鮭の野菜あんかけ かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 マスカットゼリー	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 さわらのみりん漬け れんごんの金平 納豆 りんご缶	御飯 肉詰め煮 じゃが芋と小松菜炒 め チンゲン菜と桜エビの 和え物 ブイ・クレスゼリー	御飯 チンジャオロース 中華サラダ たかな漬 フルーツポンチ
	1/23 月	1/24 火	1/25 水	1/26 木	1/27 金	1/28 土	1/29 日	1/30 月	1/31 火	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 ふりかけたらこ 味噌汁	御飯 大根の金平 春菊の胡麻和え ふりかけ 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 ブロッコリーサラダ 梅干し 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 モロヘイヤのツナ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 白菜のとろろ煮 春菊の胡麻和え 梅びしお 味噌汁	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 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージ炒め 梅肉和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	1月栄養メモ 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いただきます。	
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 やわらか チーズハンバーグ モロヘイヤのツナ和え 漬物 ごま豚スープ	御飯 すずきの バターソース焼き ツナサラダ 白菜漬け コンソメスープ	親子丼 里芋煮 桜だいこん すまし汁	レーズンロール 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	御飯 タラの味噌鍋風 かぼちゃのそぼろあ ん 桜だいこん すまし汁	御飯 チキンと根菜のクリ ーム煮 ポテトサラダ 刻みつぼ漬け コンソメスープ	御飯 ポークカレーライス アスパラサラダ 香の物 コンソメスープ	御飯 焼き肉 さつま芋サラダ しば漬 すまし汁	旬の食材、鮭は身が裂けやすいことからその名がついた言われ、この赤い身に栄養があります。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にも効果があると言われます。今月は、鮭料理、大根料理など旬の食材と多くの取り入れています。今年も皆様に楽しみにいただける食事作りに努めて参ります。	
夕	御飯 さんまの蒲焼風 肉じゃが 青菜と桜エビの和え 物 ピーチゼリー	御飯 白身魚の南蛮漬け ちくわと長葱味噌炒め 五色和え 果物	御飯 豚肉の梅風味蒸し もやしの生姜和え 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 白菜のゆず和え 豆甘煮 パン缶	御飯 つくねの小判焼き じゃが芋の煮物 えびとオクラのたたき 和え みかん缶詰	菜飯 肉団子の酢豚風 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 おいしくせんい梅ゼ リー	御飯 鮭の柚子庵焼き ぜんまい炒め煮 うぐいす豆 もも缶		