

	平成30年 1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)
朝	ご飯 祝い肴 味噌汁 牛乳 【10時間食】甘酒	ご飯 鯖の西京漬 菜の花の菊和え ゆずみそ 味噌汁/牛乳	ご飯 麩と豚肉の炒め煮 もやしとにらの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 絹さやの卵とじ なます 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 若鶏と野菜の炒め物 ツナの和え物 ふりかけ 味噌汁/牛乳	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 白菜の和風和え 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 いんげんのひき肉和え 味噌汁/牛乳	☆納豆の日☆ 厚焼き玉子 納豆 漬物 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 味噌汁/牛乳
	昼	☆季節食☆ 迎春			ご飯 鱈の生姜焼き チンゲン菜の和え物 しば漬け 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 野菜とザーサイの和え物 つぼ漬け 味噌汁	ご飯 かえいのバター醤油焼 れんこんさっぱり和え 漬物 クリームポタージュ	ご飯 ブリ大根 里芋の磯辺和え 漬物 味噌汁	◎郷土料理◎ ～鹿児島県～ きいこん クリームシチュー キャベツのコールスロー りんごジャム コンソメスープ 味噌汁	ご飯 鰯の煮付け 金平しらたき 漬物 味噌汁	醤油ラーメン 肉しゅうまい 白滝のたらこ和え パンブキンスープ
		ご飯	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	ご飯 松風焼き ふきとつみれの吹き寄せ 白桃のコンポート 漬物	ご飯 鱈の雪花蒸し 青菜と油揚げのお浸し デザートベース(レアチ 人参ゼリー 漬物	ご飯 肉団子の黒酢あん 切干大根サラダ 人参ゼリー 漬物	ご飯 ホキの照り焼き 南瓜の煮物 キウイ 漬物	ご飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ みかんのコンポート 漬物	ご飯 豚肉の四川風炒め ピーナッツ和え バナナ 漬物	ご飯 鮭のおろし煮 ほうれん草のごまよじ パインのコンポート 漬物	ご飯 たらの香味焼き ポテトサラダ 人参ゼリー つぼ漬け 漬物	ご飯 スタミナ炒め 厚揚げの中華風 オレンジ しば漬け 漬物
1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	
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 たいみそ 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 田舎煮 いんげんの岩のり和え ふりかけ 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 青梗菜のそぼろ炒め 白菜としめじのごまよじ 漬物 牛乳	ご飯 車麩の煮物 えきのおろし和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 肉団子の煮物 ベーコンと野菜のソテー ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 豆腐の和風あんかけ 青菜の和えもの ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 卵と木耳の炒め物 納豆 漬物 コンソメスープ
	昼	☆いい人参の日☆ 白身魚フライ 人参しりしり 漬物 オニオンスープ	ご飯 鶏肉の照り焼き かぶの吉野煮 漬物 コンソメスープ	ご飯 鱈の西京焼き 豆腐チャンプルー 漬物 味噌汁	ご飯 中華丼 赤魚の有馬焼き ふきの信田煮 漬物 味噌汁	ご飯 中華丼 ほうれん草の和え物 千切り沢庵 クリームポタージュ 味噌汁	ご飯 鶏肉の七味焼き 大豆サラダ つぼ漬け 味噌汁	ご飯 かじきまぐろの味噌焼き ポトフ ブロッコリーのガーリック風味 あんずジャム パンブキンスープ	ご飯 あじの煮付け もやしの和風サラダ 漬物 清汁	ご飯 豚肉のネギ塩だれ ひじきのサラダ 漬物 味噌汁	☆カレーの日☆ チキンカレー らっきょう コンソメスープ
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ご飯 ごぼうサラダ りんご 福神漬け 漬物	ご飯 豆腐のふわふわ玉子と ベーコンと小松菜のソテー 牛乳寒天 漬物	ご飯 ポークジンジャー キャベツのゆず和え 黄桃のコンポート 漬物	☆イチゴの日☆ ご飯 海老と豚肉のオイスター炒め 手作りつくね ちんげん菜ソテー フルーチェ(いちご) キウイ しば漬け 漬物	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 若鶏のオイスター炒め 擬製豆腐 かにか玉 春雨サラダ 厚揚げのチリソース バナナ みかんのコンポート 漬物 しば漬け ザーサイ 漬物	ご飯 若鶏のオイスター炒め 擬製豆腐 かにか玉 春雨サラダ 厚揚げのチリソース バナナ みかんのコンポート 漬物 しば漬け ザーサイ 漬物	ご飯 擬製豆腐 かに玉 春雨サラダ 厚揚げのチリソース バナナ みかんのコンポート 漬物 しば漬け ザーサイ 漬物	ご飯 かにか玉 春雨サラダ 厚揚げのチリソース バナナ みかんのコンポート 漬物 しば漬け ザーサイ 漬物	ご飯 たらの南蛮漬け カリフラワーのゴマ醤油 洋梨のコンポート しば漬け	ご飯 ホキのもろみ焼き 切干大根の炒め煮
1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	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 ベーコンと青菜の炒め物 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 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 炒り豆腐 いんげんの昆布和え ふりかけ 味噌汁/牛乳	雑炊 豚肉のトロトロ煮 キャベツのゆかり和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 五目豆 チンゲン菜のえのき和 ふりかけ 味噌汁/牛乳	ご飯 野菜炒め 青菜ときのこのソテー のり佃煮 牛乳	ご飯 ちくわと大根の煮物 オクラの和え物 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、楽しみにして頂く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 かえいのオニオンソースかけ 野菜のマリネ 千切り沢庵 コンソメスープ	◎郷土料理◎ ～大阪府～ 関西風肉うどん 鶏肉の塩野菜炒め もやしと三つ葉のゆず風味 根菜のそぼろ煮 豆苗の胡麻和え	ご飯 ご飯 漬物 味噌汁	ご飯 ご飯 漬物 味噌汁	ご飯 ご飯 漬物 味噌汁	☆お楽しみ 献立☆ 筑前煮 しめじとキャベツの和え 漬物 味噌汁	ご飯 ご飯 漬物 コンソメスープ	ご飯 ご飯 漬物 パンブキンスープ		
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ご飯 豆腐とえびの旨煮 ホウレン草の胡麻和え 黄桃のコンポート 漬物	ご飯 鱈の蒲焼き ぜんまいの煮物 デザートムース(ピーチ つぼ漬け	ご飯 ブリの山椒焼き 五目ひじき オレンジ 漬物	ご飯 トマト煮込みハンバーグ わかめの酢の物 人参ゼリー 漬物	ご飯 豚肉の生姜焼き 菜の花の和え物 バナナ 漬物	ご飯 鶏肉の香味ソース レバーの煮付け みかんのコンポート 漬物	ご飯 カレーの梅煮 トマト冷奴 人参ゼリー 漬物	ご飯 千草焼き ブロッコリーのお浸し パインのコンポート 漬物	ご飯 回鍋肉 ナムル 杏仁豆腐 漬物	迎春