

	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 金目鯛西京焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 白菜と干えびの和え物 昆布佃煮 味噌汁	御飯 豆腐しゅうまいのさつと煮 梅肉和え たかな漬け 味噌汁	御飯 鰯つみれ煮 ほうれん草のお浸し 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 目玉焼き ひじきの煮物 梅びしお 味噌汁	御飯 キャベツの 豚そぼろ炒め オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 野沢菜漬	御飯 冬瓜と車麩の炒め煮 白菜のゆず和え 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	御飯 お刺身 祝い肴3 炊き合わせ 関西風雑煮 パイン缶	ちらし寿司 茶わん蒸し 筍の土佐酢和え りんごきんとん すまし汁	御飯 根菜とつくね煮 春雨サラダ 味噌汁 刻みつぼ漬	御飯 サバのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 かき玉汁	御飯 おろしハンバーグ キャベツの和え物 千切りたくあん 豚汁	御飯 スタミナ炒め きゅうりの酢の物 すまし汁 桜だいこん	御飯 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 サワラの治部煮 じゃが芋カレー風味炒め 昆布佃煮 味噌汁	御飯 鶏肉のもろみ焼き さつま芋サラダ 千切りたくあん つみれ汁	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え たかな漬 すまし汁
タ	御飯 鶏肉の黄身焼き じゃが芋の金平 いちごゼリー 漬物	御飯 松風焼 卵豆腐 白菜のゆず香和え もも缶	御飯 牛肉の大和煮 湯豆腐 きゅうり漬 フルーツカクテル	御飯 かれの煮付け なす生姜の炒め 三色豆 マンゴー缶	御飯 豆乳なべ チンゲン菜と しらすの炒め物 田舎金時豆 みかん缶詰	御飯 白身魚の梅照り焼き じゃが芋の金平 野沢菜漬 洋ナシ	御飯 ほっけの塩焼き ぜんまいの田舎風炒め うぐいす豆 ヨーグルト和え	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え りんご缶 たかな漬け	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え きゅうり漬	御飯 鰯の南蛮漬け 筑前煮 長芋の大葉和え 青しその実漬	御飯 ポークソテー ごぼうサラダ しば漬 牛乳寒
	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 春雨の五目炒め 青菜と桜エビの和え物 のりの佃煮 味噌汁	御飯 肉じゃが 小松菜のナムル 青しその実漬 味噌汁	御飯 ぶり照り煮 いんげんの ピーナッツ和え たいみそ 味噌汁	御飯 冬瓜と鶏肉の煮物 ほうれん草の磯部和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 治部煮 白菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁	御飯 麩チャンプルー モロヘイヤのツナ和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 青しその実漬 味噌汁	御飯 田舎風炒め ほうれん草のマヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ちんげん菜と 大根の炒め煮 甘酢和え 桜だいこん 味噌汁	御飯 ベーコンの カレー野菜炒め 長芋とオクラの 和え物 たいみそ 味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 広東風八宝菜 シュウマイ 刻みつぼ漬 中華スープ	きつねうどん 里芋の炒り煮 牛乳寒	御飯 揚げ豆腐のあんかけ じゃが芋の胡麻和え きゅうり漬 ワンタンスープ	御飯 豚肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ しば漬 味噌汁	御飯 カレーコロケ ツナサラダ 桜だいこん コンソメスープ	ねぎとろ丼 里芋煮 桃のムース すまし汁	御飯 餃子の野菜あんかけ ジャーマンポテト しば漬 豚汁	御飯 鯖の塩焼き 野菜の酢じゃこ和え うぐいす豆 味噌汁	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ メープルシロップ コーンクリームスープ	御飯 カレイの野菜あんかけ 根菜の煮物 ぶどうムース すまし汁	御飯 ハンバーグミートソース 野菜のじゃこ和え きゅうり漬 チンゲン菜のスープ
タ	御飯 三色しんじょの揚げ物 南瓜の甘辛炒め きゅうり漬 天つゆ みかん缶詰	御飯 千草焼き ふきの炒り煮 桜だいこん 洋ナシ	御飯 豚肉の五色炒め ほうれん草サラダ 野沢菜漬 三色豆	御飯 ほっけのおろしソース 里芋のそぼろ煮 煮奴 りんご缶	ゆかり御飯 あずき入りつくねの 小判焼き ほうれん草の和え物 たかな漬 おいしくせんい梅ゼリー	御飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ きゅうり漬 バナナ	御飯 豚肉と白菜煮 あざりとほうれん草の 塩麴炒め 刻みつぼ漬 パイン缶	御飯 おでん 小松菜のおかか和え 千切りたくあん フルーツヨーグルト	御飯 白身魚の南部焼き かぼちゃと牛肉の バター醤油 野沢菜漬 フルーツカクテル	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 青しその実漬 りんご缶	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 中華風和え フルーツヨーグルト
	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 切り干し大根炒り煮 おろし和え 千切りたくあん 味噌汁 牛乳	御飯 一口がんもの含め煮 胡麻酢和え 青しその実漬 味噌汁	御飯 肉じゃが もやしの酢の物 たかな漬 味噌汁	御飯 魚肉ソーセージ炒め じゃが芋の青じそ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ふきの炒り煮 ほうれん草の 胡麻和え のりの佃煮 味噌汁	御飯 厚揚げの中華炒め ちくわと野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜炒め ほうれん草のお浸し 昆布佃煮 味噌汁	卵雑炊 すけそうダラ煮つけ じゃが芋の煮物 桜だいこん 牛乳	御飯 五目煮 わさび和え たいみそ 味噌汁	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。 1月7日は「七日正月」ともいい、その日の朝に七草粥を食べると1年を元気で過ごせると言われています。施設でもお正月料理、七草粥を提供させていただきます。 おせち料理などのご馳走を沢山食べて胃腸の感じたら、食事に旬の大根を取り入れてみましょう。大根にはジアスターゼというでんぷんの消化酵素が豊富に含まれています。この働きによりご飯などに含まれるでんぷんが分解され、消化吸収が助けられます。ジアスターゼは熱に弱いため、大根おろしなどにして生で食べるようにすると良いでしょう。今年も皆様に楽しみにしていただける食事作りに努めて参ります。	
昼	御飯 石狩鍋 小松菜の生姜和え マンゴー缶 すまし汁	ポークカレーライス 野菜サラダ 香の物 コンソメスープ	御飯 さわらの味噌マヨ焼き 和風和え しば漬 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 野菜サラダ りんごヨーグルト すまし汁ー	黒糖パン チーズハンペンフライ ジャーマンポテト ママレード コンソメスープ	御飯 ますのピカタ ほうれん草サラダ 刻みつぼ漬 味噌汁	御飯 鶏のから揚げ 大豆サラダ きゅうり漬 味噌汁	牛丼 温泉卵 チンゲン菜の和え物 味噌汁	御飯 白身魚のフライ ほうれん草サラダ 豆甘煮 味噌汁		
タ	御飯 鶏肉の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 ピーチゼリー	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 パイン缶	御飯 五目卵のあんかけ 里芋の煮物 うぐいす豆 桜だいこん	御飯 たらのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 うぐいす豆	御飯 すずきのバターソース焼 き 白和え 野沢菜漬 もも缶	御飯 豚血 なすのしらす和え 卵豆腐 果物	御飯 赤魚の煮付け じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 フルーツミックス	御飯 豚肉の葱味噌焼き 塩麴炒め りんご缶 千切りたくあん	御飯 信田煮 春雨サラダ 野沢菜漬け おいしくせんいリンゴゼリー		