

	1/1 水	1/2 木	1/3 金	1/4 土	1/5 日	1/6 月	1/7 火	1/8 水	1/9 木	1/10 金	1/11 土
朝	小豆粥 おせち盛合せ 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 カレイの甘酢あんかけ 小松菜と薩摩揚げの煮浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 桜だいこん 味噌汁	御飯 ツナとブロッコリー の炒め物 かぶの梅和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 きゅうり漬 味噌汁	七草粥 鶏団子と冬瓜の煮物 牛乳 山吹和え 桜だいこん	御飯 里芋と車麩の炒め煮 しる菜のゆず和え のりの佃煮 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	御飯 肉じゃが 小松菜のナムル 青しその実漬 味噌汁	御飯 いわし生姜煮 いんげんの ピーナッツ和え 刻みつぼ漬 味噌汁
昼	梅菜めし おせち盛合せ みかんなます 炊き合わせ 雑煮 木目ようかん	御飯 お刺身 おせち ふんわり鰩平 関西風雑煮 パン缶	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 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 かつとじ煮 そら豆おろし 千切りたくあん 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 おろしハンバーグ キャベツの和え物 千切りたくあん 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え たかな漬け すまし汁	御飯 赤魚の治部煮 じゃが芋 カレー風味炒め 昆布佃煮 味噌汁	きつねうどん 里芋の煮物 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 ワタンスープ
夕	御飯 鶏肉の黄身焼き じゃが芋の金平 いちごゼリー べったら漬	御飯 松風焼 卵豆腐 しる菜の 柚子香和え 白桃缶	御飯 牛肉の大和煮 春雨の酢の物 きゅうり漬 洋ナン	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え たかな漬け りんご缶	御飯 鮭じゃが モロヘイヤのお浸し 野沢菜漬 フルーツヨーグルト	御飯 豚肉と白菜煮 あさりとほうれん草 の塩麩炒め 刻みつぼ漬 パン缶	御飯 白身魚の梅照り焼き 金平ごぼう きゅうり漬 洋ナン・缶詰	御飯 ポークソテー れんこんサラダ 白菜漬け 納豆	御飯 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え きゅうり漬 バナナ	御飯 千草焼き ふきの炒り煮 しば漬 白桃缶	御飯 豚肉の五色炒め ほうれん草サラダ 野沢菜漬 金時豆
	1/12 日	1/13 月	1/14 火	1/15 水	1/16 木	1/17 金	1/18 土	1/19 日	1/20 月	1/21 火	1/22 水
朝	御飯 冬瓜と鶏肉の煮物 小松菜の磯部和え きゅうり漬 味噌汁	御飯 治部煮 しる菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁	中華雑炊 野菜炒め 牛乳 しらすおろし 青しその実漬	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 田舎風炒め ほうれん草のマヨ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 しる菜と桜エビの和え物 きゅうり漬 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	御飯 麩チャンプルー モロヘイヤのツナ和え しば漬 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 胡麻酢和え 千切りたくあん 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
昼	御飯 豚肉と白菜の卵炒め 春雨サラダ 千切りたくあん 味噌汁	御飯 カレーコロッケ ツナサラダ 桜だいこん コンソメスープ	御飯 鶏肉のもろみ焼き さつま芋サラダ しば漬 つみれ汁	サーモン漬け丼 かぼちゃのいとこ煮 ヨーグルト和え 赤だし	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 イチゴジャム コーンクリームスープ	御飯 白身魚の野菜あん 根菜の煮物 パン缶 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 桜だいこん チンゲン菜のスープ	ねぎとろ丼 里芋煮 桃のムース 赤だし	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 麻婆豆腐 フレンチサラダ りんごヨーグルト わかめスープ
夕	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 バナナ	御飯 鱈の南蛮漬け 筑前煮 長芋の大葉和え 野沢菜漬	御飯 厚揚げと肉団子煮 ふるふき大根 きゅうり漬 みかん缶詰	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 赤魚の煮つけ 蓮根の金平 胡麻酢和え フルーツ和え	御飯 厚揚げのピリ辛あんか け じゃが芋の煮物 たかな漬け りんご缶	御飯 伏見卵 さつま芋のレモン煮 華風和え フルーツヨーグルト	御飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ きゅうり漬 バナナ	御飯 チンジャオロース 中華和え 刻みつぼ漬 ヨーグルト和え	御飯 タラの揚げおろし煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 納豆
	1/23 木	1/24 金	1/25 土	1/26 日	1/27 月	1/28 火	1/29 水	1/30 木	1/31 金	栄養メモ	
朝	御飯 切り干し大根炒り煮 おろし和え 桜だいこん 味噌汁 牛乳	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 キャベツと竹輪の和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 野菜炒め オクラのおかか和え 昆布佃煮 味噌汁	御飯 冬瓜と鶏肉の煮物 しる菜と干えびの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 卵とじ煮 わさび和え たいみそ 味噌汁	御飯 鯛つみれ煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁	御飯 かにしゅうまいのさっと 煮 梅マヨ和え たかな 漬け 味噌汁	卵雑炊 大根と肉団子の煮物 オクラのおかか和え 刻みつぼ漬け 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。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。七草粥が定着した背景には、お正月のご馳走に疲れた胃をいたわり、青菜の不足がちな冬場の栄養補給をする効果もあったからだと言われています。1月11日は、無病息災を祈願する「鑑開き」の行事があります。施設では1日前の10日のおやつに、お汁粉をお出しします。いよいよ本格的な寒さとなってきました。栄養バランスのとれた食事と質の良い睡眠、生姜や香辛料、発酵食品を取り入れて体を芯から温め、免疫力を高めることで風邪や感染症に負けない体を作りましょう。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	黒糖パン エビカツ ジャーマンポテト あんずジャム コンソメスープ	御飯 鯖の漬け焼き 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	御飯 根菜とつくね煮 春雨サラダ 千切りたくあん 味噌汁	御飯 アジフライ 青菜のサラダ 豆甘煮 味噌汁	御飯 スタミナ炒め きゅうりの酢の物 桜だいこん すまし汁	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	とり天丼 温泉卵 チンゲン菜の酢の物 味噌汁		
夕	御飯 鶏肉の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 きゅうり漬 洋ナン	御飯 白身魚の バターソース焼き 白和え たかな漬け 黄桃缶	御飯 豚血 揚げ茄子の しらす和え 卵豆腐 パン缶	御飯 かれの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 しば漬 フルーツミックス	御飯 かに玉 南瓜の中華煮 五色なます ヨーグルト和え	御飯 信田煮 胡麻酢和え きゅうり漬	御飯 ほっけの塩焼き れんこんの田舎風炒め うぐいす豆 ヨーグルト和え	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 豚肉の葱味噌焼き 塩麩炒め 千切りたくあん りんご缶		