

	1/1 木	1/2 金	1/3 土	1/4 日	1/5 月	1/6 火	1/7 水	1/8 木	1/9 金	1/10 土	1/11 日		
朝	小豆粥 おせち盛合せ 味噌汁	御飯 海老つみれの煮物 菜の花のお浸し たいみそ 味噌汁	御飯 鶏団子と 小松菜の煮浸し 卵の花 ふりかけ 味噌汁	御飯 ツナとブロッコリー の炒め物 かぶの梅和え しば漬 味噌汁	御飯 ロールキャベツ 厚焼き卵 ふりかけ 味噌汁	御飯 里芋と車麩の炒め煮 しろ菜のゆず和え のりの佃煮 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 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 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 刻みつぼ漬け 味噌汁	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		
昼	梅菜めし おせち盛合せ みかんます 炊き合わせ 雑煮 抹茶ようかん	御飯 お刺身 おせち ふんわり餃子 関西風雑煮 パン缶	ちらし寿司 茶わん蒸し りんごきんとん すまし汁	御飯 かつとし煮 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 きゅうり漬 豚汁	御飯 さばの味噌煮 大根の生姜和え たかな漬 かきたま汁	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	麻婆カレー フレンチサラダ りんごヨーグルト わかめスープ	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	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		
夕	御飯 鶏肉の黄身焼き じゃが芋の金平 フルーツミックス べったら漬	御飯 松風焼 卵豆腐 しろ菜の柚子香和え 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 鮭じゃが モロヘイヤのお浸し うぐいす豆 黄桃缶	御飯 豚肉と白菜煮 あさりとほうれん草 の塩麹炒め 刻みつぼ漬 パン缶	御飯 ポークソテー れんこんサラダ 白菜漬け 納豆	御飯 白身魚の梅照り焼き 金平ごぼう きゅうり漬 洋ナン	御飯 タラの揚げおろし煮 冬瓜のそぼろ煮 きゅうり漬 みかん缶詰	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	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		
	1/12 月	1/13 火	1/14 水	1/15 木	1/16 金	1/17 土	1/18 日	1/19 月	1/20 火	1/21 水	1/22 木		
朝	御飯 治部煮 しろ菜のおかか和え 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 麩チャンプルー 春菊のツナ和え 刻みつぼ漬 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 切り干し大根炒り煮 しろ菜と桜エビの和え物 しば漬 味噌汁	御飯 ベーコンの カレー野菜炒め カリフラワーの おかか和え 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・たらこ 味噌汁	御飯 切り干し大根炒り煮 おろし和え 刻みつぼ漬け 味噌汁 牛乳	御飯 春雨の五日炒め 青菜と桜エビの和え物 のりの佃煮 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 キャベツの 豚そぼろ炒め オクラのおかか和え しば漬 味噌汁		
昼	御飯 南瓜コロッケ 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	ねぎとろ丼 里芋煮 桃のムース 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	御飯 石狩鍋 小松菜の生姜和え マンゴー缶 すまし汁	ソースかつ丼 菜の花の酢味噌和え 黄桃缶 赤だし	御飯 スタミナ炒め きゅうりの酢の物 千切りたくあん 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		
夕	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 きゅうり漬	御飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ きゅうり漬 バナナ	御飯 五目卵のあんかけ 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 納豆	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 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 厚揚げと肉団子煮 ふろふき大根 きゅうり漬 みかん缶詰	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 肉豆腐 チンゲン菜の 中華和え 桜だいこん バナナ		
	1/23 金	1/24 土	1/25 日	1/26 月	1/27 火	1/28 水	1/29 木	1/30 金	1/31 土	栄養メモ			
朝	御飯 ふきの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え 梅びしお 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 もやしのナムル 千切りたくあん 味噌汁	御飯 冬瓜と鶏肉の煮物 しろ菜と干えびの和え物 ふりかけ 味噌汁	御飯 一口がんもの含め煮 胡麻酢和え 桜だいこん 味噌汁	御飯 卵とし煮 わさび和え たいみそ 味噌汁	御飯 かにしゅうまいの さつと煮 梅マヨ和え ふりかけ 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	御飯 目玉焼き ひじきの煮物 桜だいこん 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。七草粥は、お正月で疲れた胃を休めて不足しがちな緑黄色野菜に含まれるビタミン類を補う効果もあります。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2日前の9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	黒糖パン エビカツ ジャーマンポテト ママレード 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 きゅうり漬 味噌汁	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 アジフライ 青菜のサラダ 豆甘煮 味噌汁	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	レーズンロール 白身魚のタルタル添え コールスローサラダ あんずジャム セロリのスープ	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				
夕	御飯 白身魚の バターソース焼き 白和え たかな漬 白桃缶	御飯 豚血 揚げ茄子の しらす和え 卵豆腐 パン缶	御飯 かれいの煮付け 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 パインムース	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 信田煮 酢の物 たかな漬 バナナ	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 塩麹炒め 千切りたくあん りんご缶	御飯 回鍋肉 ほうれん草の かにかま和え しば漬 パン缶				