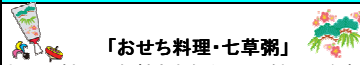


	平成26年1月1日 (水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝	御飯	御飯	御飯	ご飯	ご飯	ご飯	七草粥	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	祝い肴	鯖の粕漬	さつま揚げと野菜炒め物	絹さやの卵とじ	肉詰めいなりの煮物	ツナと野菜の彩りソテー	れんこんの梅風味	豆腐のそぼろかけ	豚肉と野菜の炒め物	さんまの蒲焼	鰯の塩焼き
	味噌汁・牛乳	菜の花のお浸し	もやしと人参のナムル	小松菜のわさび醤油和え	大根の中華和え	納豆	漬物	白菜のあっさり漬	オクラのお浸し	大根のごま酢和え	ほうれん草の生姜醤油和え
		たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	のりたまふりかけ	たいみそ	鰯つみれの煮物	ふりかけ	ゆずみそ	うめびしお	ふりかけ
昼	 ☆ 季節食 ☆ 			ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	なめこ卸しうどん	ご飯	キャロットロール
				赤魚の西京焼き	鶏肉のパン粉焼き	牛肉の焼肉風炒め	ブリ大根	ポークジンジャー	茄子の生姜和え	豚かつ	ロールキャベツ
				豚と根菜の煮物	マカロニサラダ	もやしとザーサイの和え物	里芋の磯辺和え	春雨ときくらげ炒めカレー風味	炒り豆腐	白菜のお浸し	ポテトサラダ
				漬物	ピクルス	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	りんごジャム
				味噌汁	卵スープ	味噌汁	味噌汁	清汁			コーンスープ
夕	御飯	御飯	御飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	すき焼き	松風焼き	鶏肉の黄身焼き	つくね鍋	カレイのおろし煮	たら雪花蒸し	鶏肉の照り焼き	白身魚フライ	鶏肉の山椒焼き	鯖の生姜焼き	自家製ひょうず
	カリフラワーの梅風味	海老つみれの煮物	キャベツと油揚げのお浸し	こんにゃくの炒め物	ほうれん草のごま和え	切り昆布の煮物	シーザーサラダ	小松菜のお浸し	南瓜の煮物	しめじとキャベツの和え物	信田巻き煮
	漬物	漬物	桜だこん	漬物	漬物	漬物	漬物	つぼ漬	しば漬	きゅうりの浅漬け	野沢菜漬
	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート	フルーツカクテル	りんご	白桃のコンポート	バナナ	みかんのコンポート	人參ゼリー	パインアップル	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート
	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯
	ウインナーと野菜のソテー	田舎煮	白菜のトロトロ煮	五目卵焼き	野菜炒め	野菜つみれの煮物	オムレツ	なめ茸おろし	鮭の塩焼き	肉詰めいなりの含め煮	ちくわとキャベツの炒め物
	もやしと胡瓜の和え物	かにと胡瓜の和え物	ブロッコリーのお浸し	キャベツのゆず和え	カリフラワーの和え物	納豆	ちんげん菜のお浸し	和風チャンプル	ちんげん菜のきのこ和え	しらすおろし	うの花
	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	刻み胡瓜漬	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ
昼	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳
	ご飯	ネギ塩カルビ丼	ご飯	チキンカレー	ご飯	ご飯	ご飯	☆お楽しみ献立☆ 	鴨そば	黒糖食パン	ご飯
	千草焼き	金平ごぼう	鯖の味噌煮	生野菜サラダ	ブリの照り焼き	スタミナ炒め	回鍋肉		カリフラワーの梅風味	ボトフ	たらのマヨネーズ焼き
	ぜんまいの煮物	ほうれん草のお浸し	切干大根の炒め煮	福神漬	白滝と木耳の炒り煮	ほうれん草のナムル	しめじと白菜の和え物		豆腐の含め煮	イタリアンサラダ	牛肉とごぼうの甘辛煮
	春雨スープ	味噌汁	清汁	コンソメスープ	味噌汁	華風スープ	ワンタンスープ			トマトスープ	味噌汁
夕	漬物		漬物		つぼ漬	ザーサイ	漬物		ジャム		漬物
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉豆腐	かじきまぐろの味噌焼き	手作りつくね	豆腐とえびの旨煮	鶏肉の南蛮漬け	メヌケの煮付け	海老と春雨の炒め物	ホキの粕漬け焼き	豚肉の辛子味噌焼き	かじきのバター醤油焼き	麻婆豆腐
	ブロッコリーサラダ	きざみ昆布の煮物	いんげんのピーナッツ和え	大根のしそ風味	五目ひじき	胡瓜ともやしの土佐酢和え	ペーコンと小松菜のソテー	じゃが芋のそぼろ煮	にらともやしの和え物	蓮根の金平	小松菜の和え物
	漬物	漬物	漬物	昆布佃煮	桜大根	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	キウイ	オレンジ	人參ゼリー	パインのコンポート	杏仁フルーツ	りんご	白桃のコンポート	フルーツカクテル	人參ゼリー	バナナ	黄桃のコンポート
	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	管理栄養士からのコメント	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	 「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、楽しみにして頂ける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。	
	車麩の煮物	ウインナーと青菜のソテー	挽肉の炒め物	さつま揚げと野菜の煮浸し	はんぺんと野菜の炒め物	豆腐と野菜の炒め物	ツナ炒り卵	五目豆	京がんもの煮物		
	ポパイサラダ	ひじき煮	オクラのなめ茸和え	納豆	キャベツの生姜醤油和え	かぶのゆかり和え	ちんげん菜のしめじ和え	白菜のお浸し	オクラのおかか和え		
	うめびしお	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮		
昼	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳	味噌汁・牛乳		
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	牛丼	ご飯	ご飯	ご飯	チャーハン		
	ポークピカタ	鮭のチャンチャン焼き	豚肉の四川風炒め	肉団子の黒酢あん	温泉卵	ホキフライ	肉野菜炒め	ポークステーキ	バンバンジー風サラダ		
	もやしのごま和え	卵とうふ	ほうれん草とカツオの和えもの	小松菜の胡桃和え	白菜ポン酢	胡瓜の酢の物	春雨サラダ	かぶの水晶煮	餃子		
	味噌汁	清汁	清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ		
夕	漬物	漬物	漬物	ザーサイ	漬物	桜大根	漬物	漬物	漬物		
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	カレイの揚げおろし煮	煮こみハンバーグ	ホキのもろみ焼き	メヌケの有馬焼き	カレイの照り焼き	おでん	たら野菜蒸し	鰯の山椒焼き	鯖の香味焼き		
	南瓜の煮物	野菜のマリネ	里芋の煮物	きざみ昆布の炒り煮	炒り鶏	ほうれん草のごまよごし	揚げだし豆腐	里芋の磯辺和え	切干大根の炒め煮		
	昆布佃煮	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物		
	りんごのコンポート	フルーツカクテル	パインアップル	白桃のコンポート	オレンジ	人參ゼリー	洋梨のコンポート	キウイ	みかんのコンポート	 	