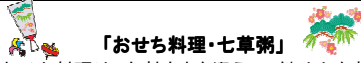


	平成27年 1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝	御飯	御飯	御飯	ご飯	ご飯	ご飯	七草粥	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	祝い肴	赤魚の粕漬け焼き	ウインナーと野菜のソテー	厚揚げのそぼろかけ	肉詰めいなの煮物	さつま揚げと野菜の煮浸し	がんもの煮物	豆腐のそぼろかけ	豚肉と野菜の炒め物	野菜つみれの煮物	鰯の塩焼き
	味噌汁・牛乳	菜の花のお浸し	もやしと人参のナムル	ブロッコリーのお浸し	大根の中華和え	納豆	れんこんの梅風味	もやしと胡瓜の和え物	オクラのお浸し	大根のごま酢和え	ほうれん草の生妻醤油和え
	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	のりたまふりかけ	うめびしお	漬物	たらこふりかけ	ゆずみそ	たいみそ	かつおふりかけ	
	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	味噌汁・牛乳
昼	  	☆ 季節食 ☆		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	タンメン	ご飯	キャロットロール
				鱈の西京焼き	鶏肉のパン粉焼き	スタミナ炒め	ブリ大根	ポークジンジャー	焼き餃子	豚かつ	ロールキャベツ
				豚と根菜の煮物	マカロニサラダ	ほうれん草のナムル	里芋の磯辺和え	春雨ときくらげ炒めカレー風味	杏仁フルーツ	白菜のお浸し	ポテトサラダ
				漬物	ピクルス	ザーサイ	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
			味噌汁	卵スープ	春雨スープ	味噌汁	清汁		味噌汁	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	鶏肉の柚庵焼き	つくね鍋	カレイのおろし煮	ホキのピカタ	鶏肉の照り焼き	白身魚フライ	メヌケの有馬焼き	鱈のしょうが焼き	自家製ひりょうず
	金平ごぼう	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	五目ひじき	胡瓜ともやしの土佐酢和え	シーザーサラダ	小松菜のお浸し	白滝と人参の炒り煮	刻み昆布の煮物	信田巻き煮
	漬物	漬物	桜だいこん	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	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	キウイ	フルーツカクテル	白桃のコンポート	バナナ	パインアップル	みかんのコンポート	人参ゼリー	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート
	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	さつま揚げと野菜炒め物	田舎煮	ウインナーと青菜のソテー	五目卵焼き	野菜炒め	ツナと野菜の彩りソテー	さんまの蒲焼	卵と木耳の炒め物	鮭の塩焼き	肉詰めいなの含め煮	ちくわとキャベツの炒め物
	白菜のあっさり漬	かにと胡瓜の和え物	ひじき煮	キャベツのゆず和え	カリフラワーの和え物	なすのお浸し	なめ茸おろし	カリフラワーの和え物	青梗菜のきのこ和え	しらすおろし	うの花
	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	たらこふりかけ	漬物	ふりかけ	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	牛乳	味噌汁・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	鴨そば	胚芽食パン	ご飯
	千草焼き	金平ごぼう	鮭のちゃんちゃん焼き	生野菜サラダ	ブリの照り焼き	牛肉の焼肉風炒め		回鍋肉	かぶのかに風味あん	クリームシチュー	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	卵豆腐	福神漬	白滝と木耳の炒り煮	もやしとザーサイの和え物		しめじと白菜の和え物	カリフラワーの梅風味	きのこサラダ	牛肉とごぼうの甘辛煮
味噌汁	味噌汁	清汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	漬物			トマトスープ	味噌汁	
	漬物		漬物		しば漬	漬物	ワンタンスープ		ジャム	漬物	
夕	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	煮込みハンバーグ	豆腐とえびの旨煮	鶏肉の南蛮漬け	さばの塩焼き	豚肉の辛子味噌焼き	鰯の山椒焼き	海老と春雨の炒め物	かじきのバター醤油焼き	麻婆豆腐
	ブロッコリーサラダ	しめじとキャベツの和え物	野菜のマリネ	大根のしそ風味	ほうれん草の胡麻和え	切り昆布の煮物	切干大根の炒め煮	じゃが芋のそぼろ煮	ベーコンと小松菜のソテー	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	つぼ漬	漬物	茶福豆	漬物	漬物
	人参ゼリー	オレンジ	フルーツカクテル	パインのコンポート	杏仁フルーツ	りんごのコンポート	白桃のコンポート	キウイ	人参ゼリー	バナナ	パインアップル
	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	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。特に無病息災に過ぐ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	白菜のトトロ煮	挽肉の炒め物	鰯つみれの煮物	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	がんもの煮物		
	ポパイサラダ	ブロッコリーのお浸し	オクラのなめ茸和え	納豆	キャベツの生妻醤油和え	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	うめびしお	ゆずみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮		
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			
昼	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	鰯の味噌煮	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	切り干し大根の炒め煮	ほうれん草とカツオの和えもの	小松菜の胡桃和え	白菜南酢	胡瓜の酢の物	春雨サラダ	かぶの水晶煮	餃子		
	味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ		
	漬物	漬物	漬物	ザーサイ		桜大根	漬物	漬物	漬物		
夕	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	手作りつくね	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	たらの野菜蒸し	鮭の和風ムニエル	鮭の香味焼き		
	南瓜の煮物	いんげんのピーナッツ和え	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	こんにゃくの炒め物		
	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	黄桃のコンポート	オレンジ	洋梨のコンポート	白桃のコンポート	人参ゼリー	キウイ	みかんのコンポート			