

	平成28年 1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)	1月11日(月)
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	さつま揚げと野菜の炒め物	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	鰯つみれの煮物	スクランブルエッグ	そばろと野菜の炒め物	和風チャンプル	ちくわの煮物
	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	にらともやしの和え物	納豆	蓮根の梅風味	小松菜の生姜醤油和え	オクラのお浸し	ちんげん菜の和え物	カリフラワーの胡麻和え
		たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	たいみそ	のり佃煮	ふりかけ	ゆずみそ	たいみそ	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	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	★郷土料理★	なめこおろしうどん	ご飯	マーブル食パン
				白身魚フライ	鶏肉のパン粉焼き	豚肉の焼肉風炒め	ブリの甘辛煮	鱈の西京焼き(京都)	厚焼き卵	豚かつ	ロールキャベツ
				根菜の煮物	マカロニサラダ	白菜のゆず和え物	里芋の磯辺和え	青菜のきのこソテー	茄子の生姜和え	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	りんごジャム
				味噌汁	卵スープ	味噌汁	味噌汁	清汁		味噌汁	コンソメスープ
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	鶏もものあつさり煮	牛肉と春雨の五目炒め	カレーのおろし煮	ホキの野菜蒸し	鶏肉の塩麹焼き	パークジンジャー	鶏肉の山椒焼き	鱈のしょうが焼き	自家製ひょうず
	カリフラワーの梅風味	ふきの煮物	キャベツと油揚げのお浸し	ちくわとさつま芋の煮物	ほうれん草の胡麻和え	切り昆布の煮物	シーザーサラダ	春雨と木耳の炒め物	南瓜の煮物	もやしとザーサイの和え物	冬瓜のつや煮
	浅漬け	浅漬け	桜だいこん	浅漬け	浅漬け	漬物	浅漬け	桜大根	漬物	浅漬け	野沢漬
	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート	フルーツカクテル	キウイ	白桃のコンポート	バナナ	みかんのコンポート	人参ゼリー	パイナップル	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート
	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
朝	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ウィンナーと野菜のソテー	田舎煮	五目卵焼き	白菜のトロトロ煮	野菜炒め	野菜つみれの煮物	オムレツ	チキンボールの煮物	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
	ほうれん草の和え物	もやしと胡瓜の和え物	ブロッコリーのお浸し	キャベツのゆず和え	茄子の生姜和え	卵の花	ちんげん菜のお浸し	大根の胡麻酢和え	青梗菜のきのこ和え	かぶの昆布和え	小松菜の煮浸し
	ふりかけ	たいみそ	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	うめびしお	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	ゆずみそ
	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	味噌汁・牛乳
昼	ご飯	ネギ塩豚丼	ご飯	チキンカレー	ご飯	☆お楽しみ献立☆ 	ご飯	ご飯	ご飯	食パン	ご飯
	和風麻婆茄子	金平ごぼう	鯖の味噌煮	生野菜サラダ	ホキのもろみ焼き		鶏肉のマヨ焼き	回鍋肉	コロッケ	ポトフ	たらの野菜クリームソースかけ
	キャベツの中華サラダ	かぶの水晶煮	切干大根の炒め物	福神漬	こんにゃくと木耳の炒り煮		五目炒り煮	しめじと白菜の和え物	カリフラワーの梅風味	イタリアンサラダ	さつま芋のレモン煮
	漬物	味噌汁	漬物	コンソメスープ	漬物		浅漬け	漬物	漬物	いちごジャム	漬物
	春雨スープ		清汁		味噌汁		味噌汁	ワンダンスープ	味噌汁	コーンスープ	コンソメスープ
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	たらの白だし煮	手作りつくね	豆腐とえびの旨煮	鶏肉の南蛮漬け	豚肉と野菜の味噌炒め	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	鱈のバター醤油焼き	麻婆豆腐
	ブロッコリーサラダ	刻み昆布の炒め物	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	ベ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	もやしとザーサイの和え物
	漬物	浅漬け	漬物	昆布佃煮	桜大根	漬物	昆布佃煮	浅漬け	茶福豆	漬物	浅漬け
	キウイ	オレンジ	人参ゼリー	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	人参ゼリー	バナナ	黄桃のコンポート
	1月23日(土)	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)	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	魚肉ソーセージと野菜のソテー	野菜の中華炒め	さつま揚げと野菜の煮浸し	はんぺんと青菜の煮物	野菜つみれの煮物	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	カリフラワーのおかか和え		
	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		
	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	チャーハン		
	スタミナ炒め	鮭の塩麹漬け焼き	豚肉の四川風炒め	肉団子の黒酢あん	牛肉と春雨の五目炒め	白身魚フライ	肉野菜炒め	鯨の山椒焼き	バンバンジー風サラダ		
	シュルマカロニサラダ	卵豆腐	ほうれん草とカツオの和えもの	小松菜の胡桃和え	白菜ボン酢	胡瓜の酢の物	春雨サラダ	里芋の磯辺和え	餃子		
	浅漬け	漬物	漬物	ザーサイ	漬物	桜大根	漬物	浅漬け	中華スープ		
	味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	カレーの照り焼き	煮込みハンバーグ	ホキのもろみ焼き	メヌケの有馬焼き	鯖の味噌煮	えびの旨煮	かじきの香味焼き	パークステーキ	たらの野菜蒸し		
	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	レバーの煮漬け	切干大根の炒め煮	かぶの水晶煮	揚げだし豆腐		
	昆布佃煮	漬物	漬物	浅漬け	漬物	浅漬け	漬物	漬物	漬物		
	りんごのコンポート	洋梨のコンポート	パイナップル	白桃のコンポート	オレンジ	人参ゼリー	洋梨のコンポート	キウイ	みかんのコンポート		