

	平成29年 1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	七草粥	御飯	御飯	御飯	御飯
	祝い肴	赤魚の粕漬け焼き	肉詰めいなの煮物	竹輪と人参の胡麻味噌炒め	目玉焼き	いんげんとさつま揚げの山椒煮	なすと挽肉の炒め物	オムレツ	五目煮	がんもの含め煮	ウインナーソテー
	味噌汁 牛乳	菜の花の菊花和え	もやしの胡麻和え	小松菜のわさび醤油和え	にらともやしの和え物	納豆	カリフラワーのサウザンサラダ	小松菜のバターソテー	かぶの昆布和え	青梗菜の中華サラダ	ブロッコリーのマヨサラダ
		たいみそ	ふりかけ	ゆずみそ	ふりかけ	うめびしお	のり佃煮	ふりかけ	ふりかけ	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 ☆     			御飯	御飯	バターライス	御飯	御飯	ネバとろうどん	御飯	マーブル食パン
				筑前煮	カレイのムニエル	ミートローフ	鰯の甘辛煮	煮込みハンバーグ	さつま芋の甘煮	白身魚フライ	牛肉と白菜のトマト煮
				かぶの甘酢和え	マカロニサラダ	大根サラダ	白菜の柚子和え	レタスのさっぱりサラダ	海藻サラダ	ふきの煮物	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	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁		味噌汁	コンソメスープ
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すき焼き	松風焼き	自家製ひりょうず	かじきの照りマヨ焼き	チキンボールの中華スープ煮	鰯の照り焼き	鶏肉と桜海老の塩炒め	鯖の味噌煮	豆腐と豚バラの煮込み	鶏肉の照り焼き	かじきのガリパタ炒め
	カリフラワーの梅風味	ふきの煮物	ブロッコリーの和風和え	白菜のお浸し	ほうれん草のナムル	温奴	南瓜のサラダ	春菊のお浸し	人参の胡麻酢和え	ビーフン炒め	冬瓜のつや煮
	漬物	漬物	漬物	漬物	ザーサイ	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	黄桃のコンポート	洋梨のコンポート	フルーツカクテル	人参ゼリー	りんご	パインのコンポート	オレンジ	りんごのコンポート	白桃のコンポート	人参ゼリー	洋梨のコンポート
	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	雑炊
	五目煮	絹さやの卵とじ	竹輪とさつま芋の煮物	ツナともやしのチャンプル	田舎煮	はんぺんとアサリの煮浸し	五目あんかけ卵	小松菜とベーコンのソテー	高菜の炒り卵豆腐炒め	さつま揚げの煮浸し	車麩の煮物
	ほうれん草のお浸し	納豆	カリフラワーとコーンのサラダ	胡麻いんげん	オクラの梅和え	納豆	かぶのゆかり和え	カリフラワーの胡麻ドレサラダ	ポパイサラダ	白菜の柚子和え	卵の花
	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	ゆずみそ	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	うめびしお
	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	味噌汁 牛乳	牛乳
昼	御飯	ネギ塩豚丼	御飯	御飯	御飯	ボークカレー	御飯	御飯	御飯	食パン	☆お楽しみ献立☆ 
	鰯のムニエル マスタードソースがけ	シュウマイ	ボークステーキ	肉団子の黒酢あん	ホキのもろみ焼き	キャベツの胡麻サラダ	鶏肉の香味ソースがけ	まぐろかつ	鶏肉の葱塩炒め	豚肉のクリームシチュー	
	ツナと大根のフレンチ和え	もやしのナムル	蓮根とカイワレのサラダ	ブロッコリーの中華和え	糸菊蕪と木耳の炒り煮	福神漬け	ピーマンとしらすの和え物	しめじと白菜のボン酢和え	茄子の和風和え	ツナサラダ	
	漬物	春雨スープ	漬物	漬物	漬物	コンソメスープ	漬物	漬物	漬物	あんこ	
	味噌汁		清汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	パンブキンスープ	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏肉の甘酢あん	ホキの野菜蒸し	手作りつくね	鰯の南蛮焼き	豚肉のみぞれあんかけ	赤魚の山椒焼き	海老とブロッコリーの旨塩あんかけ	豚にらもやし炒め	鰯と大豆のトマト煮込み	鰯のバター醤油焼き	鶏団子のデミグラスソース煮
	切り干し大根の炒め煮	ひじきと青菜の炒め物	キャベツと海老のソテー	大根とわかめのサラダ	人参のたらこ和え	青梗菜のミルク煮	レバーと野菜の煮物	牛蒡の甘辛煮	大根とハムのマリネ	いんげんとザーサイの炒め物	小松菜のソテー
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	バナナ	黄桃のコンポート	キウイ	人参ゼリー	フルーツカクテル	パインアップル	みかんのコンポート	白桃のコンポート	りんご	人参ゼリー	黄桃のコンポート
	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	管理栄養士からのコメント	
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	 「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。七草は古来からいるいる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。	
	魚肉ソーセージのソテー	じゃが芋のコンソメ煮	茄子とピーマンの味噌炒め	ウインナーの洋風煮	里芋と挽肉のそぼろ煮	ほうれん草の華風炒め	野菜ハンバーグ 和風あんかけ	ウインナーと野菜の炒め物	お麩の卵とじ		
	ブロッコリーの和風サラダ	菜の花の辛子和え	納豆	オクラのおかか和え	青梗菜ときのこの和え物	大根のしそ風味サラダ	茄子のお浸し	かぶの昆布和え	花野菜サラダ		
	たいみそ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ	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	和風麻婆丼	御飯	☆郷土料理☆岐阜県	御飯	御飯	広東麺	御飯	御飯	蟹ピラフ		
	青梗菜の中華和え	鮭の塩麴焼き	御飯	チキンカツ	鰯の葱ボン焼き	餃子	鮭のクリーム煮	かじきの和風ソテー	アサリと大根のコンソメ煮		
	ザーサイ	卵豆腐	鶏ちゃん焼き	小松菜の胡桃和え	白滝の炒り煮	キャベツとわかめの中華サラダ	ピーマンのマリネ	シュルマカロニサラダ	フルーチェ		
	中華スープ	漬物	カリフラワーの胡麻和え	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	コンソメスープ		
		清汁	漬物 味噌汁	味噌汁	清汁		コンソメスープ	味噌汁			
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯		
	カレイの照り焼き	おろしハンバーグ	鰯の生姜焼き	鰯の旨辛煮	牛肉と蓮根の赤味噌炒め	秋刀魚の香味焼き	タンドリーチキン	ミートローフの和風あんかけ	鶏の唐揚げ		
	南瓜のバター煮	きのこのマリネ	さつま芋のこつてり煮	人参しりしり	温奴	冬瓜のつや煮	南瓜のミルク煮	里芋の煮っころがし	人参ときのこの和風バター炒め		
	漬物	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	洋梨のコンポート	パインアップル	フルーツカクテル	人参ゼリー	白桃のコンポート	オレンジ	キウイ	人参ゼリー		