

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼						
			おせち料理 赤飯 すまし汁	♪お楽しみ 鍋メニュー♪	♪お楽しみ 鍋メニュー♪	赤飯 サーモンあぶり焼き ふろふき大根 黒豆煮・紅梅もち すまし汁
夕						
			海老フライ 青梗菜の油炒め ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	海鮮丼 白花豆 赤だし	鯛の西京焼き ぜんまいの煮物 茄子のそぼろ和え ごはん すまし汁	チキンソテーハニーソース きんぴらごぼう ごはん 味噌汁 フルーツ
5	6	7	8	9	10	11
昼						
豆腐ハンバーグ 小松菜の旨煮 南瓜サラダ ごはん 味噌汁	穴子の散らし寿司 なす海老詰め 赤だし ほうじ茶プリン	七草粥 鱈の西京焼き ひじき煮 酢の物 すまし汁	鶏の唐揚げ 竹の子かつお煮 甘酢和え ごはん 味噌汁	赤魚の煮付け 里芋の味噌かけ 白菜の柚子和え ごはん すまし汁	ゆかりごはん きつねうどん ほうれん草としめじの浸し 抹茶水ようかん	鶏の治部煮 茄子挟み揚げ 金時豆 ごはん 味噌汁
夕						
おでん 菜の花の辛子和え 胡瓜の浅漬け ごはん 味噌汁	五目ごはん 天ぷら 炊き合わせ 小松菜ときのこの煮浸し すまし汁	牛肉のしぐれ煮 卵焼き なます ごはん 味噌汁	ロールキャベツ マカロニサラダ 佃煮 ごはん フルーツ	かに玉あんかけ シューマイ もやしのナムル ごはん 中華スープ	炒り豆腐 さんまの甘露煮 ブロッコリーの胡麻ポン酢和え ごはん 味噌汁	いわしフライ 卵の花煮 キャベツの和え物 ごはん 味噌汁
12	13	14	15	16	17	18
昼						
クリームシチュー 青梗菜のソテー 漬物 ごはん フルーツ	わかめごはん お好み焼き 大根の和風サラダ 漬物 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ 白菜の昆布和え ごはん 中華卵スープ フルーツ	鯖の味噌煮 柱フライ 白和え ごはん すまし汁	天ぷら 里芋の煮物 漬物 ごはん 味噌汁	親子丼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 黒糖くず餅	ミニ高菜チャーハン 味噌ラーメン オクラの胡麻和え フルーツ
夕						
太刀魚の梅煮 高野豆腐の煮物 ねばねば和え ごはん 味噌汁	牛皿煮 大学芋 甘酢和え ごはん 味噌汁	ホキの幽庵焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ ごはん 味噌汁	鶏の塩だれ焼き 切り干し大根煮 小松菜としらすの山椒和え ごはん 味噌汁	豚肉と白菜の煮物 揚げ茄子の甘辛煮 酢の物 ごはん 味噌汁	鮭のムニエル 青梗菜と平天の煮物 八彩しそ酢和え ごはん 味噌汁	鱈のおろし煮 じゃが芋の煮物 酢の物 ごはん 味噌汁
19	20	21	22	23	24	25
昼						
牛肉のオイスター炒め さつま芋の甘露煮 佃煮 ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 春巻き 蒸し鶏の中華和え ごはん 中華スープ	カツカレー 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	サラダ巻き いなり寿司 青梗菜のおかか和え すまし汁 フルーツ	鮭のソテー味噌クリーム さつま芋のレモン煮 キャベツの和え物 ごはん コンソメスープ	手ごねハンバーグ ポテトサラダ ごはん コーンスープ 珈琲ゼリー	鱈のしそ香味焼き 揚げだし豆腐 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁
夕						
野菜ゴロゴロコロッケ 白菜の煮浸し 柚子大根 ごはん 味噌汁	ぶり大根 れんこんきんぴら もやしの和え物 ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き 野菜豆ごった煮 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁	鶏のさっぱり煮 ピーマンのソテー 胡麻豆腐 ごはん 味噌汁	牛肉の卵とじ 揚げ茄子の生姜あんかけ 酢の物 ごはん 味噌汁	カレーの煮付け グリーンピースの卵とじ 春菊としめじの浸し ごはん 味噌汁	炒り鶏 真だら子旨煮 甘酢和え ごはん 味噌汁
26	27	28	29	30	31	
昼						
八宝菜 錦糸シューマイ 青梗菜のナムル ごはん ワカメスープ	鶏の梅照り焼き 煮奴 里芋サラダ ごはん 味噌汁	三色丼 冬瓜の煮物 漬物 味噌汁	太刀魚の生姜醤油焼き がんもどきの煮物 もずく酢 ごはん のっぺい汁	十八穀ごはん 山菜そば 鶏つくね甘辛焼き フルーツ	天ぷら ほうれん草のおろし和え 漬物 ごはん 味噌汁	
夕						
ホキの利休焼き ふわふわ豆腐の煮物 ごぼうのそぼろ和え ごはん 味噌汁	白身魚フライ 大根の煮物 お豆の胡麻ドレサラダ ごはん 味噌汁	ホイコーロー 椎茸の肉詰め 酢の物 ごはん 中華スープ	すき焼き煮 青梗菜の炒め煮 佃煮 ごはん 味噌汁	豚肉の塩レモン炒め 厚揚げの煮物 カニ風味サラダ ごはん 味噌汁	チキンソテーバジルソース焼き 高野豆腐の卵とじ 緑野菜の湯葉和え ごはん 味噌汁	

※ メニューは変更になる場合があります。

