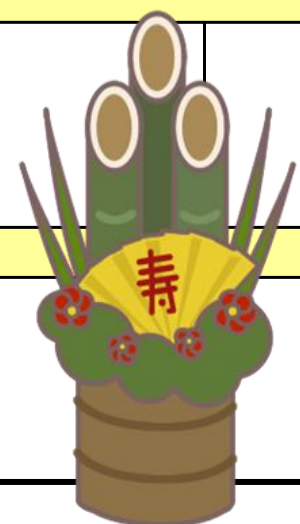


日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
昼						
おせち料理 赤飯 雑煮	海鮮丼 白花豆 赤だし	焼きしゃぶ ごはん 味噌汁 漬物 フルーツ	☆年始特別 メニュー☆	キーマカレー風 ビーフンサラダ 福神漬け フルーツゼリー	鶏の照り焼き ひじき煮 青梗菜の辛子和え ごはん かす汁	七草粥 赤魚の西京焼き ごぼう煮合い 酢の物 梅干し
夕						
おろしハンバーグ ビーフン <small>カリフラワーと小松菜のお浸し</small> ごはん 味噌汁	鶏肉のすき焼き風 湯葉の和風サラダ 大根の香味野菜漬け ごはん 味噌汁	鯖の塩焼き <small>はんぺんとほうれん草の卵とじ</small> 3色豆のツナマヨサラダ ごはん 味噌汁	鶏と筍の煮合わせ 茄子挟み揚げ <small>オクラめかぶモロヘイヤ和え</small> ごはん 味噌汁	カレイの煮付け 揚げだし豆腐 胡麻酢和え ごはん 味噌汁	ロールキャベツ 柱フライ マカロニサラダ ごはん フルーツ	牛肉と大根の煮物 玉子焼き いんげんのごま和え ごはん 味噌汁
8	9	10	11	12	13	14
昼						
肉団子の甘酢あんかけ 海老シューマイ 小松菜ナムル ごはん 中華スープ	天ぷら <small>ほうれん草とえのきの胡麻和え</small> 佃煮 ごはん 味噌汁	おでん オクラおかか和え 漬物 ごはん 味噌汁	秋刀魚の塩焼き 焼き豆腐の田楽 <small>ほうれん草のなめ茸和え</small> ごはん 肉吸い	手ごねハンバーグ <small>ほうれん草とベーコンソテー</small> さつま芋サラダ ごはん 味噌汁	きつねうどん 白菜と春菊の浸し あさりごはん フルーツ	牛丼 ひじき煮 大根とハムのサラダ 味噌汁
夕						
ぶり大根 <small>小松菜と厚揚げの煮びたし</small> ごはん 味噌汁 ほうじ茶プリン	赤魚の煮付け 金平ごぼう 酢の物 ごはん 味噌汁	ハムポテトチーズフライ 白菜と竹輪の煮物 大根なます ごはん 味噌汁	豚肉と里芋の煮物 海老と玉子の炒め物 甘酢和え ごはん 味噌汁	炒り豆腐 揚げ茄子の甘辛煮 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁	鮭のムニエル 五目煮豆 キャベツの和え物 ごはん 味噌汁	鯖の菜種焼き ピーマン肉詰めフライ 菜の花の辛子和え ごはん 味噌汁
15	16	17	18	19	20	21
昼						
秋刀魚の煮つけ 冬瓜の海老あんかけ 彩りおさつ ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 椎茸肉詰め天 長芋の和え物 ごはん すまし汁	すき焼き煮 金時豆 オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	チキンカレー サラダ 福神漬け フルーツ	八宝菜 大学芋 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華スープ	鮭フライ 一口巾着の煮物 もやしゆかり和え ごはん 味噌汁	かき揚げそば 茄子の煮物 ゆず大根 わかめご飯
夕						
鶏肉のケチャップ煮 一口メンチカツボール カリフラワーのマリネ ごはん 味噌汁	お好み焼き 酢の物 ごはん 味噌汁 水ようかん	太刀魚の塩焼き 南瓜煮 焼き茄子 ごはん 味噌汁	湯豆腐 柱フライ <small>ほうれん草のお浸し</small> 佃煮 ごはん	赤魚のおろし煮 <small>ピーマンと平天の炒め物</small> 3種のおぼんざい ごはん 味噌汁	親子煮 イカフライ 春雨サラダ ごはん すまし汁	豚肉と白菜の煮物 青梗菜油炒め 温泉卵 ごはん 味噌汁
22	23	24	25	26	27	28
昼						
鶏肉の塩だれ焼き 厚揚げの煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁	天津飯 <small>揚げ茄子のねぎソースかけ</small> 蒸し鶏の胡麻ドレ和え 中華スープ	豆乳入り担々麺 ブロッコリーの和え物 ごはん 杏仁豆腐	筑前煮 茄子挟み揚げ わけぎの酢味噌和え ごはん すまし汁	焼き太刀魚の南蛮漬け 煮奴 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	サラダ巻き いなり寿司 春菊としめじの浸し 赤だし 抹茶水ようかん	天ぷら 大根の香味野菜和え きやら落 ごはん 味噌汁
夕						
ぶりの照り焼き ひじき煮 <small>きゅうりとねぎの塩だれ和え</small> ごはん 味噌汁	揚げだし豆腐 切り干し大根煮 酢の物 ごはん 味噌汁	あぶりしめサバ 豚の角煮 炊き合わせ サーモンオクラ和え ごはん・すまし汁	鯖の西京焼き <small>こんにやくと蓮根のピリ辛煮</small> キャベツのレモン酢和え ごはん すまし汁	豚肉のニラ玉炒め 春巻き もやしのナムル ごはん 中華スープ	タラの味噌煮 里芋のそぼろあんかけ <small>ほうれん草のポン酢和え</small> ごはん すまし汁	鶏肉とキャベツのポン酢炒め 高野サンドの煮物 ごぼうサラダ ごはん すまし汁
29	30	31				
昼						
肉豆腐 きのこの金平 青梗菜の和え物 ごはん 味噌汁	エビフライ ぜんまいの煮物 <small>ほうれん草なめ茸和え</small> ごはん 味噌汁	ホキの西京焼き <small>茄子海老詰めの煮合わせ</small> そばと長芋のサラダ ごはん すまし汁				
夕						
鶏肉のねぎ塩焼き <small>厚揚げとピーマンの味噌炒め</small> オクラとろろ ごはん 味噌汁	赤魚のおろし煮 南瓜のそぼろあんかけ もやしの和え物 ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ 青梗菜の油炒め 白菜ゆかり和え ごはん 味噌汁				



※ メニューは変更になる場合があります。