

期 間:2024/1/1~2024/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	 米飯 祝い肴 伊達巻 子持ち菜の花 やわらかかまぼこ・寿 雑煮 オレンジゼリー	米飯 祝い肴 日の出かまぼこ お多福豆 小松菜の香味和え 雑煮 フルーツミックス缶	青森富士りんごクリームパン キャベツとエビの炒め物 飲むヨーグルト パイ	米飯 漬物(刻みたくあん) しろなの和え物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト 洋ナシ缶	パンバイキング 小松菜の煮浸し 牛乳 バナナ	
昼食	 赤飯 ぶりの照り焼き 紅白なます お煮しめ 祝い肴 ・黒豆 ・数の子 ・花三色 みかん 雑煮(清汁仕立)	ゆかりごはん 天ぷら盛り合わせ 盛り合わせ 青梗菜のおかかポン酢 栗きんとん マンゴー缶 雑煮(清汁仕立)	新春海鮮ちらし寿司 若菜蒸の銀あんかけ ほうれん草と塩昆布の胡麻和え 赤だし	米飯 淡路島玉葱コロッケ やたら漬け コーンポタージュ	シーフードカレー 蓮根挟み揚げ コールスローサラダ	米飯 肉団子の甘酢あんかけ ツナ和え わかめスープ	
夕食	米飯 すき焼風煮 温泉卵 みそ汁	米飯 盛り合わせ 胡瓜とカニカマのおろし合え 清汁	米飯 鶏の二色巻き かぶの煮物 味噌汁	米飯 鶏肉の北京ダック風焼 ビーフン炒め煮 なめこ汁	米飯 豚肉と白葱の醤油炒め 春雨の酢の物 清汁	米飯 牛肉の柳川風煮 たらこ和え 味噌汁	
3時	干支まんじゅう	練り切り	長崎カステラ(1/2)	どらやき	もみじ饅頭	青りんごゼリー	
朝食	7 **七草粥** 七草粥 金平ごぼう 牛乳 みかん缶	8 クリームエスカルゴ インゲンのサラダ 飲むヨーグルト パイ缶	9 米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	10 バターロール りんごジャム 玉葱サラダ 飲むヨーグルト レゾ	11 米飯 漬物(刻みたくあん) 大豆昆布の煮物 味噌汁 牛乳	12 食パン いちごジャム クリーミーポテト 牛乳 洋ナシ缶	13 かに雑炊 菜の花の柚子和え 牛乳 バナナ
昼食	米飯 鶏の山椒味噌焼き しろ菜の塩昆布和え 清汁(豆腐)	米飯 トンカツ 小松菜と平天の煮物 白菜のなめ茸和 味噌汁	*健康米・はとむぎ* はと麦いりごはん 白身魚の磯辺揚げ 菜種和え 味噌汁(ふ)	ふりかけごはん ワンタンラーメン カニシューマイ 青りんごゼリー	米飯 鯖のみぞれ煮 小松菜の香味和え 吉野汁	米飯 赤ワイン風味ビーフシュー きのこ和風ソテー えびマリネ	五目炒飯 春巻き 海藻サラダ ザーサイスープ
夕食	米飯 白身魚の香味トマト煮 大豆サラダ コンソメスープ	米飯 凝製豆腐 ブロッコリーのピーナツ和え みそ汁	米飯 牛肉のオysterソース炒め ナムル 中華スープ	米飯 ニラ入りとりつくね焼 ポン酢和え 具たくさんみそ汁	米飯 オープンオムレツ ツナポパイサラダ コンソメスープ(オクラ)	米飯 豚肉の塩だれ炒め カリフラワーのサラダ 春雨スープ	米飯 アジの金山寺焼 辛子和え 味噌汁
3時	桃ヨーグルト	バームロール	プリン	小倉あんパイ	☆鏡開き☆ ぜんざい	鯛まんじゅう	
朝食	14 バターロール はちみつ スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	15 クリームエスカルゴ カリフラワーのサラダ 飲むヨーグルト パイ缶	16 米飯 漬物(しその実漬) ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	17 バターロール はちみつ ほうれん草の煮浸し 飲むヨーグルト ミカン缶	18 米飯 漬物(青かっぱ) しろ菜とツナのコンソメ煮 味噌汁 牛乳	19 食パン りんごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト バナナ	20 パンバイキング 春雨サラダ 牛乳 ミックスフルーツ缶
昼食	米飯 鶏肉の木の芽焼き ビーフンサラダ コンソメスープ	米飯 鱈の利休焼き 磯辺和え みそ汁	米飯 白身魚のフライ 小松菜のなめ茸和え みそ汁	米飯 カレーうどん ごま和え みかん	米飯 蒸し鶏の♪♪♪ソース カリフラワーとえびのサラダ 南瓜スープ	*旬の食材 鱈* 米飯 鱈の酢てりやき 青梗菜のピーナツ和え みそ汁	ピラフ むかしのコロッケ ビーンズサラダ コンソメスープ(とうふ)
夕食	米飯 豆腐ハンバーグ 大根の梅和え 味噌汁	米飯 牛肉のプルコギ風 しろ菜の海苔和え わかめスープ	米飯 千草焼き もずく酢 のっぺい汁	米飯 魚のエスカベッシュ 地中海風ホットサラダ 野菜スープ	米飯 肉団子のケチャップ煮 大根のナムル 中華スープ	米飯 肉じゃが キャベツの塩昆布和え 味噌汁	米飯 親子煮 ほうれん草のわさび和え 味噌汁
3時	黒糖ケーキ	薄皮饅頭	抹茶カステラ	ミルク饅頭	コーヒーゼリー	チョコシュークリーム いちごプチもちーなイチゴ	
朝食	21 バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	22 クリームエスカルゴ クリーミーベーコンポテト 飲むヨーグルト パイ缶	23 米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	24 バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト レゾ	25 米飯 漬物(ツボ漬け) ブロッコリーのマスタード和 味噌汁 牛乳	26 食パン いちごジャム 青梗菜のサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	27 鮭雑炊 春雨サラダ 牛乳 パイ
昼食	米飯 豚肉と白菜の柚子煮 春雨の酢の物 みそ汁	米飯 鶏天 磯辺和え 味噌汁	米飯 鮭のホワイトシチュー ほうれん草とパコンのソテー ブドウゼリー	米飯 麻婆茄子 拌三絲 青梗菜スープ	米飯 ビビンバ丼 えびシューマイ 中華風スープ	ふりかけごはん 海鮮焼きそば 三度豆サラダ 玉葱のスープ	米飯 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ コンソメスープ(とうふ)
夕食	米飯 白身魚のタルソースかけ さつま芋サラダ 味噌汁	米飯 蟹の甘いフリソースかけ カリフラワーの中華和え 筍と木耳のスープ	米飯 牛肉としろ菜のオysterソース炒め 青じそ和え 中華スープ	米飯 炒り鶏 ポン酢和え 味噌汁	米飯 白身魚のピザ風 玉葱サラダ わかめスープ	米飯 豚ソテー和風きのこソース おかか和え 味噌汁	米飯 鱈の塩焼き 小松菜のごま和え たぬき汁
3時	栗まんじゅう	レモンケーキ	りんごプチケーキ	ブドウムース	黒糖饅頭	紅茶ケーキ メープルプチケーキ	
朝食	28 バターロール はちみつ レンコンサラダ 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	29 クリームエスカルゴ 春雨サラダ 飲むヨーグルト パイ缶	30 米飯 漬物(桜漬) キャベツの生姜しょう油和 味噌汁 牛乳	31 バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト レゾ			
昼食	米飯 油淋鶏 ニラもやしのドレ和え ワンタンスープ	*旬の食材 鱈* 米飯 鱈のガリックソテー 玉葱ソースかけ 海藻サラダ きのこスープ	*郷土料理*兵庫 米飯 味噌だれ餃子 しらす和え 鉢伏汁	お豆のキーマカレー ブロッコリーのバター炒め ハムマリネ			
夕食	米飯 炊き合わせ キャベツの生姜和え 味噌汁	米飯 牛肉の味噌しぐれ煮 青梗菜の梅和え 清汁	米飯 鱈の生姜煮 香味和え みそ汁	米飯 鶏肉の香草焼 錦糸和え 味噌汁(ふ)			
3時	抹茶バウム	黒蜜きなこケーキ	おかしなバナナ	イチゴババロア			